

เหตุผลของคนดี

เกียรติ โสภณ

เหตุผล ของคนดี



ขอให้
เป็นคนดี
ต้องมีเหตุผลด้วยเหรอ?

คุณลักษณะ
ของคนดี

ประโยชน์ของการเป็นคนดี

รวบรวม เหตุผล
ว่าทำไม? เราถึงต้องเป็นคนดี...

เกียรติ โสภณ

เรื่อง **เหตุผลของคนดี**

ผู้แต่ง เกียรติ โสภณ

ออกแบบปก Mammillaria Ch. Manee

พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๗ จำนวนพิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม

คำนำ

"ฉันเป็นคนดีไหม" หรือ "ฉันจะดีกว่านี้ได้อย่างไร" ล้วนเป็นคำถามที่หลายคนอาจไม่ได้ถามตน ทั้งที่เป็นคำถามที่ควรหมั่นถาม เพราะยิ่งถามยิ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองได้อย่างดี การถามตนเองด้วยคำถามทำนองนี้จะทำให้เราสามารถประเมินตนเองว่า ตนอยู่ในระดับใดของการพัฒนาชีวิตและกำหนดทิศทางแนวทางและวิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

งานเขียนเล่มนี้ตั้งใจจะชวนให้ท่านได้มองย้อนเข้าไปในชีวิตตนเองว่า ที่ผ่านมาท่านใช้ชีวิตอย่างไร เป็นชีวิตที่ฝันถึงหรือไม่ มีความเป็นไปได้อะไรใหม่ ๆ บ้างไหมที่ท่านจะสร้างขึ้นสำหรับตนเองและผู้คนทั่วไป ผู้เขียนเชื่อว่า "เหตุผลของคนดี" จะนำพาท่านได้ขบคิดประเด็นต่าง ๆ เกี่ยวกับชีวิตตนเองยิ่งขึ้น ทั้งยังทำให้ท่านสามารถใช้ชีวิตมาจากการออกแบบของตัวท่านเองได้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาในงานเขียนชิ้นนี้จะมีโอกาสเป็นส่วนร่วมในการร่วมสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีงาม ทรงคุณค่าและคุณประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านทุกคนนะ

เกียรติ โสภณ

สารบรรณ

เหตุผลของคนดี

บทนำ

"ฉันเป็นคนดีหรือไม่" เป็นคำถามที่เราอาจจะไม่ได้ถามกันบ่อยนัก แต่กลับเป็นคำถามที่ควรถามตนเองบ่อย ๆ เพราะอะไรหละ เพราะถ้าไม่ถาม เราก็อาจจะใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ โดยขาดความมั่นใจในความเป็นคนดี

ผู้เขียนเคยถามคำถามนี้กับลูกศิษย์ที่เป็นนักเรียนหลายคน เชื่อไหมว่า หลายคนไม่แน่ใจจะตอบว่าอย่างไร บางคนตอบ "เป็นคนดี ๕๐, ๕๐" บางคนก็ตอบว่า "เป็นคนไม่ดี" แต่มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่กล้าบอกว่า "เป็นคนดี"

ท่านผู้อ่านสงสัยไหมว่า "ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น" อะไรหรือที่ทำให้หลายคนไม่กล้าบอกว่า "ตนเป็นคนดี" หรืออาจจะเป็นเพราะว่า ไม่ได้สำรวจตนเองว่า ที่ผ่านมาตนเองเป็นคนดีหรือไม่ ตนต้องการจะเป็นคนดีระดับไหน หรือการที่เราทำความดีทุกวันนี้เพื่ออะไรกั และเรามีเหตุผลอย่างไรในการทำดีหรือในการเลือกเป็นคนดี

ทั้งนี้ การเป็นคนดีในทางพระพุทธศาสนามีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะการทำความดีไม่เพียงแต่ช่วยให้เรามีชีวิตที่สงบสุข แต่ยังส่งผลดี

ต่อผู้อื่นและสังคมโดยรวมด้วย นี่คือเหตุผลบางประการที่เราควรเป็นคนดี หากสรุปง่าย ๆ อาจจะเห็นได้ว่า ความดีนั้นส่งผลดีหลายอย่างดังนี้

๑. **การสร้างกรรมดี**: การทำความดีเป็นการสร้างกรรมดี ซึ่งจะนำพาเราไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีในอนาคต ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า
๒. **การพัฒนาจิตใจ**: การทำความดีช่วยให้จิตใจของเราสงบและมีความสุขมากขึ้น ลดความเครียดและความทุกข์
๓. **การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี**: การทำความดีช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเรากับผู้อื่น ทำให้เราได้รับความรักและความเคารพจากคนรอบข้าง
๔. **การเป็นตัวอย่างที่ดี**: การทำความดีช่วยให้เราเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้อื่น โดยเฉพาะกับคนรุ่นหลัง
๕. **การสร้างสังคมที่ดี**: เมื่อทุกคนทำความดี สังคมก็จะเป็นที่ที่น่าอยู่และมีความสงบสุขมากขึ้น

ถ้าเราเข้าใจและเห็นความสำคัญในการทำดีแล้ว เราจะสามารถทำดีได้ตลอดเวลา ทั้งนี้ การทำความดีไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่โต บางครั้งการทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การมีน้ำใจ หรือการพูดจาดีๆ ก็ถือเป็นการทำความดีได้เช่นกัน

บทที่ ๑ ลักษณะนิสัยของคนดี

"ฉันเป็นคนดีหรือไม่" เป็นคำถามที่เราอาจจะไม่ได้ถามกันบ่อยนัก แต่กลับเป็นคำถามที่ควรถามตนเองบ่อย ๆ เพราะอะไรหละ เพราะถ้าไม่ถาม เราก็อาจจะใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ โดยขาดความมั่นใจในความเป็นคนดี ขาดความกล้ายืนหยัดเพื่อความดีงาม การเสียสละที่ต้องเข้าเนื้อตนเอง การทำที่อาจจะเสี่ยงหรือภารกิจใดที่ลำบากมาก ๆ เราก็จะเลี่ยง

แต่ถ้าเรามั่นใจในตนเองว่า "ฉันเป็นคนดี" และเชื่อมั่นว่า "ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว" เราย่อมจะมีความกล้าทำสิ่งดีงามต่าง ๆ แม้จะมีคนไม่เห็นด้วยหรือแม้จะลำบากเพียงใดก็ตาม

ดังที่เราจะสามารถเห็นหรือได้ยินเรื่องราวตัวอย่างคนดีมากมาย อาทิเช่น พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช รัชกาลที่ ๙ นายสืบ นาคเสถียร ศ.นพ.ประเวศ วสี บุคคลต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนผ่านความยากลำบากต่าง ๆ มาแล้วทั้งสิ้น ซึ่งความลำบากนั้น ๆ เป็นเหมือนเครื่องมือในการฝึกฝนพัฒนาพวกท่าน ซึ่งจะช่วยบ่มเพาะให้ความดีงามของพวกท่านได้เจริญงอกงามและโดดเด่นยิ่งขึ้น

หากเราจะพิจารณาว่า "ใครบ้างเป็นคนดี" หรือจะมองมาที่ตนเองว่า เราเป็นคนดีหรือเปล่า เราก็ควรจะมีหลักการในการพิจารณาตัดสินใจใช่ไหม ปกติแล้วผู้อ่านใช้หลักใดบ้างในการตัดสินหรือประเมินตนเองหละ ในแง่หนึ่งเราอาจจะอาศัยหลักคำสอนเรื่องบารมี ๑๐ ประการเป็นเกณฑ์ได้

ดังจะเห็นได้ว่า บารมีทั้ง ๑๐ ประการนั้น ถือได้ว่าเป็นคุณธรรมที่จะส่งผลให้บุคคลบรรลุธรรมได้ หากไม่มีคุณธรรมต่าง ๆ เหล่านั้นแล้ว บุคคลย่อมไม่อาจจะบรรลุธรรมใด ๆ ได้ ได้แก่

๑. ความมีน้ำใจเสียสละ (ทาน) คนดีต้องเป็นคนที่เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัวเอง มีน้ำใจคิดถึงผู้อื่นก่อนตนเอง

๒. ความมีวินัย (ศีล) คนดีต้องเป็นคนที่เคารพระเบียบวินัยหรือมีศีล ใช้ชีวิตอย่างมีระเบียบ มีพฤติกรรมทางกายวาจาที่เรียบร้อยดีงาม ไม่เกะกะระรานผู้อื่น

๓. ความสงบสุขุม (เนกขัมมะ) คนดีต้องเป็นคนสุขุมเยือกเย็น ไม่หลุกหลิก ลุกลี้ลุกลน จิตใจหนักแน่น ไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งเร้าต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากจิตใจที่มีความสงบด้วยสติหรือสมาธิ

๔. ความใฝ่รู้ (ปัญญา) คนดีต้องเป็นผู้ใฝ่เรียนรู้ ไม่เป็นกบในกะลาครอบ กล่าวคือไม่หลงว่า ตนฉลาดแล้วหรือเก่งแล้ว แต่สนใจใฝ่เรียนรู้อยู่เป็นประจำ

๕. ความกล้าหาญหรือความขยัน (วิริยะ) คนดีต้องเป็นคนมีจิตใจกล้าหาญ ไม่ใจเสาะเปราะบาง กล้าสู้สิ่งยาก ๆ เห็นสิ่งยาก ๆ ว่าเป็นความท้าทาย มองว่า ความผิดพลาดเป็นเรื่องปกติ ไม่กลัวความล้มเหลว

๖. ความอดทน (ขันติ) คนดีต้องมีจิตใจเข้มแข็งอดทน ไม่กลัวความลำบาก เป็นคนไม่กลัวความเหนื่อยหรือความลำบาก คนที่อดทนจะเข้มแข็ง มักไม่หงุดงิดหรือโวยวายกับเรื่องที่ไม่ได้ดังใจ ทั้งไม่เสียใจง่าย ๆ กับเรื่องที่ผิดไปจากที่คาดหวังไว้

๗. ความซื่อสัตย์ (สัจจะ) คนดีต้องเป็นคนที่ตรงไปตรงมา พูดคำไหนคำนั้น ไม่ปากอย่างใจอย่าง เป็นคนที่รักษาคำพูด ถ้าเขาได้รับปากใครแล้ว เขาจะทำตามที่พูดนั้น

๘. ความมุ่งมั่น (อธิษฐาน) คนดีต้องเป็นคนที่เอาจริงเอาจังกับงาน ไม่ท้อถอยง่าย ๆ เมื่อตั้งใจจะทำอะไรแล้ว เขาจะทำจนกว่าเรื่องนั้นสำเร็จ เรียกว่า กัดไม่ปล่อย

๙. ความหวังดี (เมตตา) คนดีต้องมีความปรารถนาดีต่อผู้คน ไม่โกรธเกลียดใครง่าย ๆ ความหวังดีนั้นแสดงออกเป็นมิตรภาพที่มีต่อผู้คน การกระทำ คำพูดและความคิดของเขาย่อมจะเป็นไปเพื่อประโยชน์ของผู้คนเป็นหลัก

๑๐. ความเที่ยงธรรม (อุเบกขา) คนดีต้องเป็นคนรักความยุติธรรม ไม่ลำเอียงหรือเห็นแก่ความชอบ ความชัง เป็นต้นในการตัดสินใจต่าง ๆ กล่าวคือ เขาจะไม่ถูกอคติครอบงำจิตใจ แต่จะตัดสินใจเรื่องอะไร ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัวหรือส่วนรวม เขา

จะเอาความถูกต้องเป็นหลัก แม้จะไม่ถูกใจใครบางคน เขาก็ยืนหยัดข้างความถูกต้อง

หากพิจารณาจากหลักบารมี ๑๐ นี้ หากเราต้องการให้ตนเองได้ชื่อว่า "คนดี" หรือได้เป็น "คนค่อนมาทางดี" เราก็ต้องฝึกฝนตนเองบ่อย ๆ ตามหลักการต่าง ๆ เหล่านั้น ซึ่งพระพุทธองค์ได้แนะแนวทางในการวางใจหรือวางท่าทีต่อเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

๑. หากต้องการเป็นคนมีน้ำใจ เราต้องทำใจให้เหมือนกับบาตรที่คว่ำไว้ กล่าวคือ บาตรที่บรรจุน้ำไว้แล้วถูกวางคว่ำไว้ น้ำภายในบาตรก็จะไหลออกหมด ไม่เหลืออยู่ในบาตรเลย เราก็ควรฝึกจะเสียสละให้ได้อย่างนั้น ย่อมจะอดบ้าง ยอมลำบากบ้างหรือยอมเสียเปรียบบ้าง เพื่อให้ผู้อื่นหรือสังคมนั้นได้ประโยชน์

๒. หากต้องการเป็นคนมีวินัย เราต้องฝึกรักษาศีลหรือวินัยให้ยิ่งกว่าชีวิตตน ให้เป็นเสมือนจามรีที่รักขนของตนเอง เมื่อถูกหนามเกี่ยวขน จามรีที่รักขนของตนนั้นจะไม่ขยับเขยื้อน เพราะถ้าขยับอาจส่งผลให้ขนของตนขาด แม้จะต้องเสียชีวิตในตรงนั้นก็ตาม ผู้ที่รักษาศีลยิ่งชีพย่อมทำเหมือนกับจามรี

๓. หากต้องการเป็นคนสุขุม เราต้องฝึกวางใจให้นิ่ง ไม่ติดใจหลงไหลกับอารมณ์ใด ๆ เหมือนกับใบบัวที่แม้จะอยู่กับน้ำ แต่ก็ไม่ติดด้วย

น้ำ ระมัดระวังใจตนไม่ให้ยินดียินร้าย คือไม่หลงไปชอบใจ ไม่ชอบใจไปตามสิ่งที่มากระตุ้นอารมณ์ต่าง ๆ

๔. หากต้องการเป็นผู้ใฝ่รู้คือมีปัญญาดี เราต้องฝึกทำใจให้เหมือนกับพระภิกษุที่ออกบิณฑบาต พระภิกษุจะไม่เลือกรับ คือยินดีรับอาหารจากทุกบ้าน ไม่ว่าคนที่ใส่บาตรนั้นจะยากดีมีจน ดีหรือไม่ดี เป็นแก่ชราหรือหนุ่มสาว ผู้ที่ต้องการมีปัญญาต้องเปิดใจรับความรู้หรือคำแนะนำจากทุกคนที่มีปัญญา โดยไม่สนใจว่า อีกฝ่ายจะมีฐานะร่ำรวยหรือยากจน จะเรียนจบอะไร ร่างกายสมประกอบหรือพิกลพิการ หากมีสติปัญญาพอแนะนำตนได้ เขาก็จะยอมรับฟัง

๕. หากต้องการเป็นคนกล้าหาญหรือขยัน เราพึงฝึกวางใจให้เหมือนพญาราชสีห์ที่ตั้งใจว่า จะนอนนิ่งโดยไม่ขยับกาย ก่อนนอนก็พิจาณาดูที่นอนว่าสิ่งต่าง ๆ บริเวณที่นอนนั้นเป็นอย่างไร เมื่อตื่นมาเห็นพื้นที่นั้นไม่เรียบร้อยเหมือนเดิม ก็จะอนุมานว่า เราคงเผลอสติดิ้นขณะที่นอนอยู่ ดังนั้น ราชสีห์ก็จะล้มตัวลงนอนอีกครั้งเรื่อยไปจนกว่าจะเห็นว่า ตนเองไม่ขยับตัวเลยขณะนอน จึงค่อยลุกไปหากินต่อไป

๖. หากต้องการเป็นคนเข้มแข็งอดทน เราพึงฝึกทำใจให้เหมือนกับแผ่นดินที่ไม่เคยโกรธเกลียด ไม่หงุดหงิดหรือเสียอกเสียใจเมื่อผู้คนที่ทิ้งสิ่งของทั้งหลายลงแผ่นดิน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของที่สะอาด

หรือไม่สะอาด เป็นของดีหรือของที่เสียแล้ว แผ่นดินก็ยังคงความนิ่งอยู่ได้

๗. หากต้องการเป็นคนซื่อตรง เราพึงทำตัวเหมือนดาวประกายพรึก (ดาวศุกร์) ที่ขึ้นยามเช้า ๆ ก่อนหน้านี้เคยขึ้นทิศใด ก็จะขึ้นทิศนั้น ไม่เปลี่ยนแปลง เราพึงมั่นคงในคำพูดของตนแบบนั้นเหมือนกัน ไม่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย จนกลายเป็นคนปากอย่างใจอย่างหรือเป็นตระบัดสัตย์ เมื่อฝึกเป็นประจำก็จะกลายเป็นคนที่น่าไว้วางใจ

๘. หากต้องการเป็นคนมุ่งมั่น เราพึงฝึกวางใจให้เหมือนภูเขาหินแท่งทึบที่ไม่หวั่นไหวด้วยแรงลม ลมพายุแม้จะแรงเพียงใดก็ไม่สามารถเขยื้อนหรือทำลายภูเขาแบบนั้นได้เลย เมื่อเราฝึกให้ใจเป็นแบบนั้น เมื่อเราจะทำอะไร เราก็ทำจริงจังๆ คือเป็นคนกัดไม่ปล่อย ความสำเร็จใด ๆ ก็จะเกิดขึ้นได้

๙. หากต้องการเป็นคนมีน้ำใจ เราพึงฝึกทำใจให้เหมือนกับแม่น้ำที่จะให้ความชุ่มเย็นแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มาอาศัยดื่มและอาบ แม่น้ำมอบคุณประโยชน์แก่สรรพสัตว์โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชังฉันใด เราก็ควรมีใจคิดเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้คนโดยไม่เลือกฉันนั้น

๑๐. หากต้องการเป็นคนเที่ยงธรรม เราพึงทำใจเสมือนกับแผ่นดินที่ไม่หวั่นไหว เพียงเพราะมีคนทิ้งของสะอาดหรือไม่สะอาด ของดีหรือของเสียลงบนดิน แผ่นดินจะเต็มใจรับทุกสิ่งที่ถูกทิ้งลงมาทั้งสิ้น

แม้ว่าลักษณะนิสัยเหล่านี้เป็นคุณธรรมสำคัญ ผู้อ่านบางท่านอาจจะคิดว่า เป็นเรื่องสูงส่งหรือยิ่งใหญ่เกินตัวไปหน่อย หรือเป็นเรื่องยากที่จะฝึกฝนให้เกิดขึ้นในใจตน

ทว่า ผู้เขียนมีข่าวดีจะชี้ให้เห็น ข่าวดีก็คือสิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นลักษณะนิสัย และเมื่อเป็นนิสัยย่อมหมายถึงว่า เราทุกคนสามารถฝึกฝนได้พัฒนาตนเองให้เป็นคนมีนิสัยแบบนั้นได้

ดังนั้น เรียนเชิญมาติดตามงานเขียนนี้ต่อไปดีกว่า ทั้งนี้ เพื่อเราแต่ละคนจะได้พัฒนาตนเองที่จะเป็นคนที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมทั้ง ๑๐ ประการนั้น

เราไม่ควรท้อถอยเพราะเห็นเป็นเรื่องใหญ่โตหรือยากเกินตัว เพราะถ้าคนดีทั้งหลายทำได้ เราเองก็ทำได้ บางท่านสามารถทำได้ครบถ้วนสมบูรณ์เลย เราก็น่าจะทำได้เช่นกัน ขอเพียงแค่ทุ่มเท จริงจังกับเส้นทางสายนี้ เหมือนอย่างการที่เราอยากจะมั่งคั่งร่ำรวยเหมือนมหาเศรษฐี ต้องการเป็นคนรอบรู้เหมือนนักปราชญ์ ตั้งใจจะเป็นนักวิ่งมาราธอนหรือแม้กระทั่งเป็นผู้กล้าหาญเหมือนวีรบุรุษทั้งหลายที่โลกยกย่อง สิ่งที่เราควรทำไม่ใช่นั่งท้อว่า “ยาก” “เป็นไปไม่ได้” หรือ “ฉันไม่มีความสามารถขนาดนั้นหรอก” แต่เราควรจะคิดว่า “ท้าทายดี” “น่าจะเป็นไปได้” หรือ “ฉันจะทำจนกว่าสำเร็จ”

เมื่อเราทำเต็มที่ในการทำธุรกิจตามแนวทางของมหาเศรษฐีโดยไม่ท้อถอย ท้ายที่สุดเราก็จะกลายเป็นมหาเศรษฐีคนหนึ่งได้

เมื่อเราไม่หยุดที่จะขวนขวายหาความรู้ด้วยการศึกษาค้นคว้าโดยไม่หยุดหย่อน เราก็จะกลายเป็นผู้รู้หรือนักปราชญ์ในสักวันหนึ่งข้างหน้า

เมื่อเราหมั่นฝึกซ้อมวิ่งอยู่เป็นประจำวัน โดยเริ่มจาก ๕๐๐ เมตร เป็น ๑ กิโลเมตร ๕ กิโลเมตร ขยับเพิ่มขึ้นเรื่อยไป จนที่สุดก็ถึง ๔๑.๒๕ กิโลเมตร เราก็จะกลายเป็นนักวิ่งมาราธอนได้ในที่สุด

เมื่อเราพยายามทำสิ่งยากที่ต้องเสี่ยงชีวิตเพื่อสังคมหรือประเทศชาติเป็นประจำ เราก็จะสามารถกลายเป็นวีรบุรุษที่ผู้คนยกย่องได้เช่นเดียวกับวีรบุรุษทั้งหลายได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "บุคคลจะผ่านพ้นปัญหาได้ด้วยความเพียรพยายาม" ซึ่งเรื่องทำนองนี้ไม่ใช่ความลับแต่อย่างใด แต่เป็นความจริงที่คนจริงเท่านั้นจึงตระหนักชัดหรือซาบซึ้งใจ ส่วนคนไม่จริงจังก็อาจจะมองว่าเป็นความฝันกลางวัน

ไม่ว่าเราจะมีความเห็นว่าเป็นไปได้จริงหรือไม่ก็ตาม ความเห็นเช่นนั้นของเราทุกคนก็ถูกต้องทั้งสิ้น ทั้งนี้เพราะถ้าเรามองว่า "เป็นไปไม่ได้" เราก็จะไม่สนใจทำ หรือถ้าต้องทำก็จะไม่ทุ่มเท สิ่งนั้นก็จะเป็นไปไม่ได้จริงตามที่เราคิดนั่นแหละ ในทางกลับกัน ถ้าเรามองว่า "เป็นไปได้" เราก็จะทุ่มเททำ สุดท้ายผลลัพธ์ก็เกิดขึ้นตามนั้นจริง ๆ

บทที่ ๒ การทำความดีที่หลากหลาย

จากลักษณะนิสัยของคนดีที่กล่าวมาทั้ง ๑๐ ประการในบทที่ผ่านมา ผู้อ่านได้เห็นหรือยังว่า ตนเองเป็นคนดีมากแค่ไหน หรือเป็นคนดีแบบไหนบ้าง นิสัยดี ๆ แบบไหนที่ท่านสนใจจะยกระดับขึ้นอีก

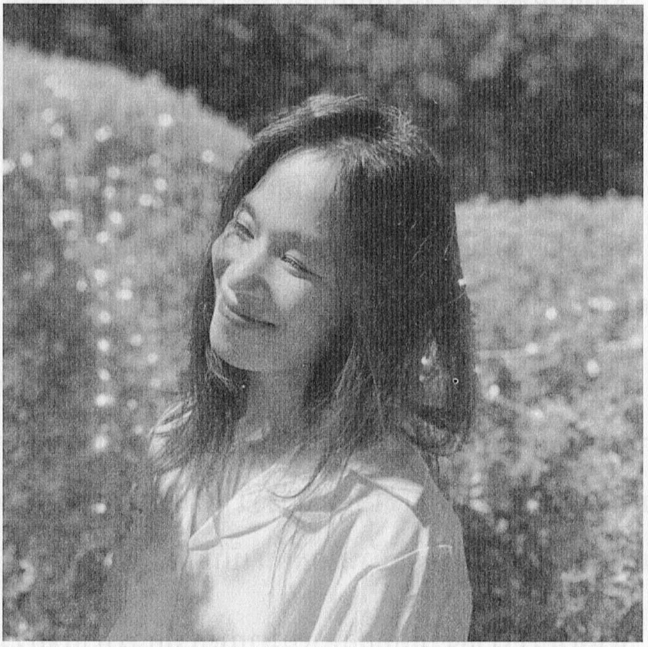
การได้เริ่มสำรวจตนเองแล้วอย่างดีย่อมส่งผลต่อความเข้าใจในตนเอง (อัตตัญญุตา) เมื่อเข้าใจตนเองได้แล้ว ย่อมสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างถูกทิศทาง ยกตัวอย่างเช่น

ถ้าเราเห็นว่า เรายังไม่มีความเสียสละนัก ยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่บ้าง เราก็ควรฝึกเสียสละบ่อย ๆ ซึ่งอาจจะเป็นการใส่บาตรบ่อย ๆ การสละเวลาไปทำงานจิตอาสา การใช้เวลาว่างไปสนทนาถามไถ่ผู้คนที่เรียนด้วยกัน ทำงานใกล้กันหรืออยู่บ้านใกล้กัน เป็นต้น

ถ้าเห็นว่า เรายังไม่ค่อยอดทนมากพอ ก็ควรหากิจกรรมที่ฝึกฝนตนเองให้ต้องลำบากหรือเหนื่อยยากบ้าง ซึ่งอาจจะเป็นการออกกำลังกายเป็นประจำ การทำงานบ้านด้วยแรงตนเองแทนที่จะใช้เครื่องทุนแรง การเดินขึ้นบันไดแทนที่จะใช้ลิฟต์

ถ้าเห็นว่า เราเป็นคนที่ไม่รักษาเวลา ไม่รักษาคำพูด เราก็ควรจะเริ่มฝึกจดบันทึก จัดตารางเวลาและตั้งนาฬิกาปลุกเพื่อจะไม่พลาดนัดต่าง ๆ รวมไปถึงดูตารางนัดทุกครั้งก่อนที่จะรับนัดใคร หากไม่สามารถทำได้

ตามที่ให้คำพูด เราก็ควรสื่อสารก่อนที่เขาจะมาตาม แล้วให้คำพูดใหม่ว่า
เราจะทำสิ่งนั้นให้เมื่อไรหรือจะไม่ทำแล้ว



น.ส.รดา วินัยเยี่ยม คุณรดา นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สมาชิกกลุ่มปฏิบัติธรรม LDH วัดภาษี
"ที่หนูทำดีก็เพราะว่า ทำแล้วสบายใจ ทำแล้วมีความสุขค่ะ"

....

ในกระบวนการฝึกฝนให้ตนเองเป็นคนดีนั้น เราสามารถทำได้ในชีวิตประจำวันเลย หรือหากเราต้องการจะฝึกฝน โดยอาศัยวิธีการที่เป็น

รูปแบบก็สามารถกระทำได้เช่นกัน ซึ่งก็ต้องอาศัยหลักธรรมที่เหมาะสมด้วย ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ก็ประทานหลักการหลากหลายประการ ในที่นี้จะยกตัวอย่างพอให้เห็นเป็นแนว ๓ ประการ ได้แก่

๑. บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ บุญกิริยาวัตถุนั้นถือเป็นวิธีการทำดีหรือเป็นการฝึกฝนเองในทางที่ดี ซึ่งก็คือ

๑.๑ การเสียสละ

๑.๒ การรักษาศีล

๑.๓ การเจริญสมาธิ

๑.๔ การขวยขวายช่วยเหลือผู้อื่น

๑.๕ การประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตัว

๑.๖ การแนะนำสั่งสอนผู้อื่น

๑.๗ การยินดีรับฟังคำแนะนำสั่งสอน

๑.๘ การแบ่งปันเรื่องการทำดีของตนเองให้ผู้อื่นได้ทราบ

๑.๙ การยินดีเมื่อได้เห็นหรือได้ยินเรื่องการทำดีของผู้อื่น

๑๐. การพยายามปรับทัศนะของตนเองให้ถูกต้องเหมาะสม

๒. โอวาท ๓ ประการ โอวาททั้งสามถือได้ว่า เป็นหัวใจของคำสอนในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ คำสอนทั้งหลายล้วนสรุปรวมอยู่ในโอวาทเหล่านี้ ซึ่งได้แก่

๒.๑ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง

๓.๒ การทำความดีทั้งหลายให้ครบถ้วน

๓.๓ การทำใจของตนเองให้บริสุทธิ์หมดจด

๓. กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ในส่วนของกุศลกรรมบถเหล่านี้ สามารถสรุปรวมอยู่ในการทำความดีในหลักโอวาท ๓ นั้น แต่เพื่อให้ชัดเจนขึ้น เราควรเรียนรู้ในรายละเอียดด้วย กุศลกรรมบถนั้น ได้แก่

๓.๑ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ทั้งหลาย

๓.๒ การเว้นจากการลักหรือทำลายทรัพย์สินผู้อื่น

๓.๓ การเว้นจากการมีชู้หรือชิงสุขก่อนห่าม

๓.๔ การเว้นจากการพูดปด

๓.๕ การเว้นจากการพูดหยาบคาย

๓.๖ การเว้นจากการพูดยุแยงตะแคงรั่ว

๓.๗ การเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๓.๘ การไม่คิดโลภมาก

๓.๙ การไม่คิดปองร้ายผู้อื่น

๓.๑๐ การมีความเห็นถูกต้องตามครรลองคลองธรรม

เมื่อพิจารณาจากหลักการทั้ง ๓ ประการนั้น เราจะเห็นได้ว่า "การทำความดี" มีความหมายกว้างขวางตั้งแต่เรื่องการคิดในทางที่ดีไปจนถึงการปฏิบัติต่อผู้คนในทางที่เป็นคุณประโยชน์และการไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วย ซึ่งบางครั้งเราอาจจะใช้คำว่า "กุศล" ในความหมายที่คล้ายกับบุญ

อย่างเช่นในหลักเรื่องกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ หรืออาจจะใช้ในความหมายที่ต่างกันอย่างในกรณีของโอวาท ๓ ประการนั้น

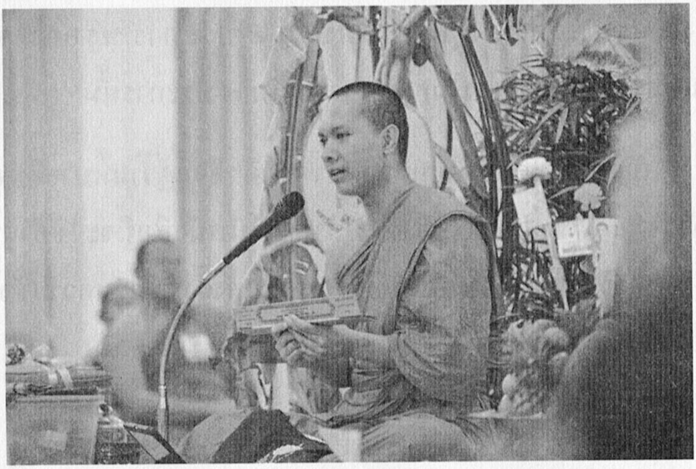
เมื่อกล่าวโดยทั่วไปแล้ว คำว่า "ทำดี" จึงมีความหมายที่สอดคล้องกับคำว่า "บุญ" มากกว่า เพื่อไม่ให้สับสนในหนังสือนี้จะใช้คำว่า "ทำดี" หรือ "ทำความดี" ในความหมายที่ครอบคลุมทั้งการละเว้นความชั่วและการชำระจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์ด้วยตามหลักโอวาท ๓ นั้น

....

น.ส.เปรมมิกา ตุลารัตน์เรืองนาม ครูเอม ศพอ.วัดภาษี "ที่ทำดีเพราะทำความดีแล้วสนุก มีความสุขที่ได้ทำ ทำเพราะอยากทำ รู้สึกสบายใจ ทำความดีเหมือนทำเล่นๆ ทำมันๆ ทำแล้วสบายใจ เห็นคนรอบข้างมีความสุขเราก็มีความสุขไปด้วยค่ะ"



เหตุผลของคนดี โดย เกียรติโสภณ



พระอาจารย์วรัชญ์ เนปกฺโก วัดภาษี
"ที่ทำดีก็เพราะว่า ปรารถนาเพียงอยู่เหนือการเป็น"

บทที่ ๓ เหตุผลของคนดี

หากถามว่า "ทำดีง่ายหรือยาก" ผู้อ่านจะตอบว่าอย่างไร สำหรับบางคนอาจบอกว่า "ง่าย" บางคนอาจตอบว่า "ยาก" พร้อมมีเหตุผลนานาประการมาสนับสนุน

ก่อนที่ผู้เขียนจะเฉลยคำตอบว่า ที่จริงแล้วความดีนั้นทำง่ายหรือยากกันแน่ ผู้เขียนอยากเชิญผู้อ่านได้พิจารณาเรื่องนี้จากพระพุทธพจน์ที่ปรากฏในขุททกนิกายธรรมบทที่ว่า

"ความดีอันคนดีทำง่าย ความดีอันคนชั่วทำยาก ความชั่วอันคนชั่วทำง่าย ความชั่วนั้นพระอริยบุคคลทำได้ยาก"

จากพระพุทธดำรัสเหล่านั้น เราย่อมเห็นว่า ไม่ว่าเราจะตอบอย่างไรก็ถูกของตัวเองทั้งสิ้น เพราะขึ้นอยู่กับว่า แต่ละคนเป็นคนอย่างไร บางคนทำดีจนกลายเป็นนิสัย การทำดีสำหรับเขาก็ง่ายดาย ส่วนบางคนที่ไม่ค่อยได้ทำดี การทำดีสำหรับเขาแล้วทำได้ยากมาก เป็นเรื่องที่ต้องฝืนใจ จำใจหรือลำบากใจที่จะต้องทำ แม้ว่าในบางครั้งอยากทำ ก็ทำได้ยาก เพราะดูเหมือนไม่ได้เป็นตัวของตัวเองนัก เหมือนคนที่ชอบมาสายเป็นประจำ การต้องมาถึงโรงเรียนหรือที่ทำงานก่อนเวลาหรือทันเวลานั้นเป็นเรื่องยาก เขาต้องจัดการตัวเองหลายอย่าง แต่สำหรับคนที่มาตรงเวลาเสมอ ๆ เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องง่าย หรือบางคนที่ไม่ชอบคิดอะไรลึกซึ้ง เมื่อถึงคราวต้องแก้ไขปัญหา

ยุ่งยาก เขาก็จะทำได้ไม่ดีนัก ส่วนคนที่มีนิสัยใฝ่รู้อยู่แล้ว การต้องคิดแก้ไขปัญหาเหล่านั้นก็จะเป็นเรื่องง่ายดายเหมือนปอกกล้วยเข้าปาก

จากพระพุทธพจน์นั้น เราอาจพิจารณาได้ว่า การทำดีของคนดีนั้นเป็นเรื่องง่ายดาย ไม่จำเป็นต้องอาศัยเหตุผลในการตัดสินใจแต่อย่างใด แค่รู้สึกว่า “ต้องการทำ” ก็ทำไปได้เลย ทั้งการทำสิ่งนั้นก็เป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่ต้องทำใจหรือลำบากใจแต่อย่างใด การทำดีอย่างนั้น ๆ เป็นเนื้อเดียวกับเขาไปแล้ว ดังตัวอย่างของนักเรียน ๒ คนที่เคยสอนมา

๑. คุณนุ่น เป็นนักเรียนที่ตั้งใจเรียนและพูดจาสุภาพเป็นประจำ และการพูดจาสุภาพของเขาทำให้ผู้คนแวดล้อมใกล้ชิดไม่กล้าพูดคำหยาบคายกับเขาหรือต่อหน้าเขา ในช่วงที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เมื่อผู้เขียนถามว่า “ทำไมจึงพูดจาสุภาพ” เขาตอบว่า “เพราะพ่อแม่หนูพูดจาสุภาพค่ะ” ผ่านมาร่วม ๑๔ ปี เมื่อถามคำถามเดียวกัน คำตอบที่ได้ก็ลึกซึ้งยิ่งขึ้นว่า “สำหรับเรา เวลาเราพูดออกมา เราก็ยังรู้สึกดีเลย ถ้าเราพูดกับคนอื่น เขาก็น่าจะรู้สึกดีด้วยเหมือน”

๒. คุณอัญ นักเรียนอีกคนที่ยอดเยี่ยม ตั้งใจเรียน มีสมาธิในการเรียนมาก พูดจาสุภาพเรียบร้อย แม้จะพูดเล่นก็ไม่ใช้ถ้อยคำหยาบคาย ครั้งหนึ่งผู้เขียนให้นักเรียนในชมรมพุทธของโรงเรียนซ้อมละครธรรมะเพื่อถ่ายทำเป็นคลิปวีดิโอสอนใจ

ในละครนั้นตัวแสดงต้องพูดคำหยาบคาย คุณอัญไม่ยอมพูด ขอร้องอย่างไรก็ไม่ยอมพูด จนผู้เขียนต้องแก้ไขบทใหม่ให้สุภาพขึ้น แม้จะต้องลดอรรถรสลงไปบ้าง ก็ต้องทำ เมื่อถามเหตุผล หล่อนก็ตอบว่า “พ่อแม่หนูสอนไม่ให้หนูพูดคำหยาบค่ะ” คำตอบนี้ทำผู้เขียนอึ้งไปเลย



น.ส.อัจฉริยา โตอนันต์ นุ่น สมาชิกกลุ่มปฏิบัติธรรม LDH รุ่นที่ 9

“สำหรับเรา เราพูดออกมา เราก็ยังรู้สึกดีเลย
ถ้าเราพูดกับคนอื่น เขาก็น่าจะรู้สึกดีด้วยเหมือน”

ด้วยเหตุที่ทั้งสองคนเป็นคนสุภาพเรียบร้อยทำให้พวกเขาต่างเป็นที่รักของเพื่อน ๆ ที่เรียนด้วยกัน และเมื่อถึงวัยทำงานก็จะกลายเป็นที่รักของเพื่อนร่วมงานเช่นกัน

หากจะพิจารณาให้เห็นเหตุผลของการทำดี แต่ละคนก็อาจจะมีเหตุผลที่ต่างกันไป บางคนอาจจะเพราะได้รับการฝึกฝนจากผู้ปกครองหรือครูอาจารย์มาดี บางคนก็เป็นเพราะได้ใกล้ชิดคนดี ๆ และถูกชักชวนให้ทำดีประการต่าง ๆ บางคนอาจเป็นเพราะตนเองคิดพิจารณาเรื่องนั้น แล้วเห็นถึงคุณค่าของความดีงามนั้น ๆ จึงฝึกทำสิ่งนั้นจนกลายเป็นนิสัยใหม่ที่ดีงาม

ในที่นี้ผู้เขียนจะลองยกตัวอย่างเหตุผลว่า เหตุใดเราจึงความฝึกฝนตนเองด้วยการทำดีประการต่าง ๆ จนกลายเป็นนิสัย ซึ่งจะส่งผลให้รู้สึกว่าการทำดีนั้นง่าย ส่วนการทำไม่ดีนั้นเป็นเรื่องฝืนความรู้สึก เหตุผลที่เราควรตระหนักมีหลายประการ ผู้เขียนจะกล่าวพอเป็นแนวทางเท่านั้น ดังนี้

๑. **จิตมีอารมณ์เดียว** ธรรมชาติของจิตนั้นจะคิดหรือรู้สึกแค่เรื่องเดียวเท่านั้นในแต่ละขณะ กล่าวคือเมื่อคิดเรื่องดี ๆ ก็จะไม่คิดเรื่องแย่ ๆ หรือเมื่อคิดร้าย ๆ ก็จะไม่คิดดี ๆ ในขณะนั้น การที่เราต้องหมั่นคิดดีบ่อย ๆ ก็เพราะใจจะไม่เผลอไปคิดเรื่องร้าย ซึ่งจะสร้างความทุกข์ใจขึ้นมาได้

๒. **ความเคยชิน** ร่วม ๔๐-๕๐ เปอร์เซ็นต์ของพฤติกรรมที่เราทำในแต่ละวันนั้นล้วนเกิดจากนิสัยหรือความเคยชินที่เราทำประจำ ดังนั้น หาก

ต้องการให้ชีวิตเราอยู่ดีมีสุข เราต้องฝึกให้ตนเองมีความเคยชินที่ดีมากกว่าปล่อยปละตนเองจนติดนิสัยที่แย่หรือมีความเคยชินที่เลวร้าย

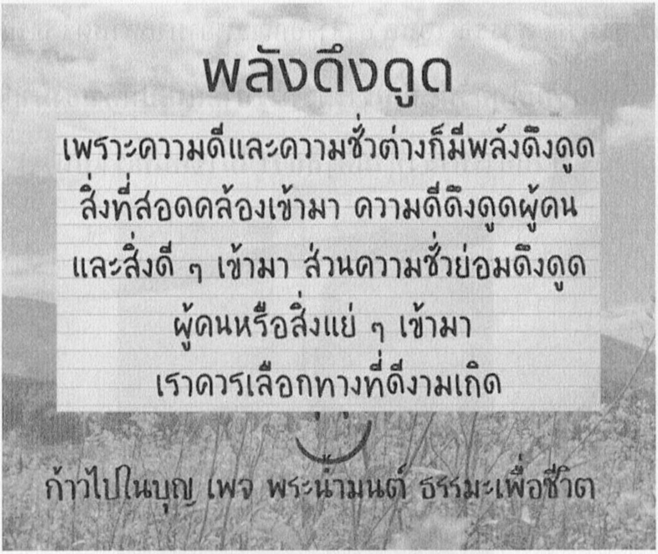
๓. **ปัจจุบันสำคัญที่สุด** ปัจจุบันขณะเป็นจุดสำคัญที่สุดของชีวิตแต่ละคน แต่ละช่วงของวันเรามีโอกาสต้องตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อทำอะไรไปแล้ว เราย่อมย้อนกลับไปแก้ไขไม่ได้ สิ่งที่ทำไปแล้วแต่ละขณะ ก็ถือว่าทำไปแล้ว ถ้าเราไม่ระวังและตัดสินใจผิด ชีวิตก็จะเจอปัญหาหรือความเดือดร้อนได้ **แต่ถ้าระมัดระวังใจตนเองแล้วตัดสินใจด้วยสติปัญญา ชีวิตก็จะประสบความสุขความเจริญได้ไม่ยาก** การหมั่นทำความดีก็คือการหมั่นเลือกตัดสินใจทำ พูด คิดในสิ่งดีงามในแต่ละขณะของของวันหรือของชีวิตนั่นเอง

๔. **ศักยภาพของมนุษย์** พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า "ในบรรดามนุษย์ทั้งหลาย บุคคลผู้ฝึกดีแล้วประเสริฐที่สุด" นั่นหมายถึงว่า มนุษย์ทุกคนสามารถเป็นผู้ประเสริฐที่สุดได้โดยผ่านการฝึกฝนกาย วาจา ใจตนเอง หากไร้การฝึกฝนตนเองแล้ว มนุษย์คนนั้นอาจจะแย่ยิ่งกว่าสัตว์เดรัจฉานทั่วไปด้วยซ้ำ กล่าวคือจะสร้างความเดือนร้อนวุ่นวายแก่ผู้คนได้มากมายนัก เราแต่ละคนล้วนมีศักยภาพฝึกฝนตนเองให้ดีงามหรือประเสริฐแค่ไหนก็ย่อมได้ แม้กระทั่งสามารถฝึกฝนตนเองให้ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

๕. **สติจุดพลิกของชีวิต** การจะเลือกตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างดี ไม่พลั้งพลาดจุดสำคัญคือต้องมีสติสัมปชัญญะ คือรู้สึกว่า ขณะนั้น ๆ ตนเองกำลังทำ พูด คิดอะไรอยู่ ดีหรือชั่ว ควรทำหรือไม่ควรทำ ไร้สติสัมปชัญญะแล้วกิเลสคือความรู้สึกชั่วร้ายต่าง ๆ ก็จะครอบงำจิตใจทำให้ก่อกรรมทำชั่วต่าง ๆ ดังนั้น ผู้ที่ต้องการยกระดับชีวิตจิตใจตนเองต้องหมั่นฝึกสติบ่อย ๆ

๖. **ความต่อเนื่อง** กระบวนการดำเนินชีวิตในระยะยาวแล้วคือการฝึกฝนหรือพัฒนาตนเอง ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เราแต่ละคนย่อมเดินหน้าไปสู่เส้นชัยของตนเอง **คนที่หวังจะให้ชีวิตประสบเส้นชัยที่งดงามจำเป็นต้องฝึกฝนตนเองในทางที่ดีอย่างต่อเนื่อง** เหมือนนักวิ่งมาราธอนที่ต้องประคองจังหวะการวิ่งให้ดี ไม่หยุดวิ่งกลางคันโดยไม่มีเหตุอันควร

๗. **พลังดึงดูด** หากว่าตามกฎแห่งกรรมแล้ว การกระทำที่ดีงามย่อมมีผลดึงดูดสถานการณ์ดี ๆ คนดี ๆ เข้ามาสู่ผู้กระทำ ดังนั้น หากต้องการให้ชีวิตมีสิ่งดีเข้ามาบ่อย ๆ ปฏิเสธไม่ได้ที่เราต้องทำความดี การมุ่งให้สิ่งดี ๆ เข้ามาโดยไม่ทำความดีนั้นถือว่า เป็นการหวังผลโดยไม่ประกอบเหตุให้สมควร เป็นการฝันลม ๆ แล้ง ๆ ซึ่งจะเสียมากกว่าได้ **คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ว่า "บุคคลหว่านพืชเช่นใดย่อมได้ผลเช่นนั้น บุคคลทำดีย่อมได้ดี บุคคลทำชั่วย่อมได้ชั่ว" จึงไม่เคยล้าสมัยเลย**


พลังดึงดูด
เพราะความดีและความชั่วต่างก็มีพลังดึงดูด
สิ่งที่สอดคล้องเข้ามา ความดีดึงดูดผู้คน
และสิ่งดี ๆ เข้ามา ส่วนความชั่วย่อมดึงดูด
ผู้คนหรือสิ่งแย่ ๆ เข้ามา
เราควรเลือกทางที่ดีงามเถิด
ก้าวไปในบุญ เพจ พระน้ำมนต์ ธรรมะเพื่อชีวิต

ดร.สุรีภรณ์ สุวรรณโอสถ อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ ม.นเรศวร

"ที่ทำความดีทุกวันนี้ก็เพราะว่า การทำดีนั้นเป็นตัวเองมากกว่า

ส่วนการทำสิ่งที่ไม่ดีรู้สึกว่า ไม่ใช่คนที่เราเป็น"



บทที่ ๔ เป้าหมายที่ควรไปให้ถึง

ผู้อ่านเคยขึ้นแท็กซี่แล้วบอกคนขับแท็กซี่ว่า "ไปไหนก็ได้ ให้ขับไปเรื่อยๆ ไม่ต้องหยุด" หรืออะไรทำนองนี้ไหม แน่นอนว่า ไม่เคยใช่ไหมครับ หากพูดแบบนั้นออกไป ไม่แน่ว่าอาจจะถูกพนักงานขับรถแท็กซี่ด่าและไล่ลงจากรถ โดยหาว่าไปกวนโอ้ยเขา

อีกแง่หนึ่ง หากผู้เขียนจะชวนท่านผู้อ่านขึ้นเรือลำหนึ่งแล้วท่องเที่ยวไปกลางทะเล โดยไม่บอกจุดหมายปลายทางล่วงหน้าว่า จะเทียบท่าที่ไหนจะไปถึงที่นั่นเมื่อไรหรือจะไปทำอะไร ท่านผู้อ่านสนใจจะไปด้วยกันไหม คำตอบก็คงจะเป็น "ไม่" ถูกต้องไหมครับ ทำไมหละครับ เพราะหาความชัดเจนไม่ได้

จากเรื่องตัวอย่างที่ยกขึ้นมาชวนคุยนั้นอาจฟังดูตลกถ้าแท็กซี่รับคำเราแล้วขับรถไปเรื่อย ๆ โดยไร้จุดหมาย หรือท่านผู้อ่านยินดีโดยสารเรือลำนั้นไปกับผู้เขียน โดยไม่สนว่า ผู้เขียนกำลังจะพาท่านไปไหนใช่ไหมครับ

แต่เชื่อไหมว่า หลายคนที่ผู้เขียนรู้จักกลับใช้ชีวิตแบบ ไร้จุดหมาย กล่าวคือ ในวัยเรียนเขาก็เรียน ๆ ไปก่อนจะได้ความรู้หรือไม่ได้ก็แล้วแต่ เรียนแล้วจะเอาความรู้ไปใช้ทำอะไรก็ไม่สนใจ หรือทำงานอะไรก็ได้ ทนทำไปก่อน ส่วนจะมีความสุขหรือไม่ มีประโยชน์หรือไม่ก็ไม่สนใจ ขอให้ทำแล้วได้เงินเป็นค่าตอบแทนก็เพียงพอแล้ว ร้ายไปกว่านั้น บางคนก็เสพสุขหรือบำรุงบำเรอตนเองด้วยอบายมุขประการต่าง ๆ โดยไม่สนใจอนาคต

ไม่สนใจวันหน้าว่า ชีวิตของตนเองจะดีหรือร้าย จะตกต่ำย่ำแย่หรือเจริญก้าวหน้าไหม

การดำเนินชีวิตที่ไร้เป้าหมายชีวิตนั้นในทางพระพุทธศาสนาท่านเรียกว่า "ตกอยู่ในความประมาทในการใช้ชีวิต" พระพุทธเจ้าตำหนิการใช้ชีวิตแบบนั้น เราแต่ละคนควรมีเป้าหมายชีวิตที่ดี ใช้เป้าหมายชีวิตนั้น ๆ เป็นแรงผลัดดันตนเองให้สร้างเหตุปัจจัยที่ดีเพื่อผลอย่างที่ต้องการ เป้าหมายชีวิตของเรานั้นมีความหลากหลายมากมาย พระพุทธองค์ตรัสแนะนำว่า อย่างน้อย ๆ เราควรมีเป้าหมายในการใช้ชีวิต ๓ ระดับนี้ด้วย ซึ่งได้แก่

๑. เป้าหมายระดับตาเห็น คือการมีเป้าหมายให้มีฐานะที่ดี ไม่ยากจนข้นแค้น ลำบากลำบน ซึ่งการจะไปถึงจุดนั้นได้พระพุทธองค์ก็ตรัสแนะนำว่า ควรประพฤติตนด้วยหลักการ ๔ ประการนี้ ได้แก่

๑. การขยันหมั่นเพียรในการทำกิจการของตนเอง

๒. การหมั่นดูแลรักษาทรัพย์ที่หามาได้ของตนให้ดี

๓. การคบหาคนดีเป็นมิตร

๔. การประคองชีวิตหรือใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมดีงาม

๒. เป้าหมายระดับเหนือตาเห็น คือการมีเป้าหมายที่จะฝึกฝนอบรมตนเองให้มีความสมบูรณ์พร้อมด้วยคุณธรรมหรือความ

ดีงามประการต่าง ๆ เพราะคุณธรรมภายในใจนั่นแหละที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสุขความเจริญทั้งในภพนี้และภพหน้าได้

อย่างน้อยที่สุด เราก็ควรฝึกให้ตนเองสมบูรณ์พร้อมด้วยคุณธรรม ๔ ประการนี้ ได้แก่

๑. ความสมบูรณ์พร้อมด้วยความเชื่อที่ดีงาม ความศรัทธาที่ดี เช่น เชื่อเรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อเรื่องนรกสวรรค์มีจริง เชื่อเรื่องการบรรลุธรรมมีจริง

๒. ความสมบูรณ์พร้อมด้วยศีล คือมีศีล ๕ ศีล ๘ ถ้าเป็นฆราวาส หรือมีศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ถ้าเป็นนักพระภิกษุสามเณร ผู้ที่มีศีลย่อมพ้นจากเวรภัยต่าง ๆ กล่าวคือ ลดปัญหายุ่งยาก หรือเรื่องวุ่นวายอันจะเกิดจากการไร้ศีล เช่น ปัญหาการทะเลาะเบ้าแว้ง การติดหนี้สินรุงรัง การติดคุกติดตะราง

๓. ความสมบูรณ์พร้อมด้วยความเสียสละ คือมีน้ำใจเอื้อเฟื้อผู้คน ไม่ตระหนี่ถี่เหนียวหรือเห็นแก่ตัว ยินดีเสียสละ ทั้งกำลังทรัพย์กำลังกาย เช่น การบริจาคให้ปันสิ่งของแก่ผู้ยากไร้ การถวายทานบำรุงพระสงฆ์ผู้ทรงศีล การเสียสละแรงกายช่วยเหลือสังคม เป็นต้น การเสียสละนี้เป็นธรรมที่เป็นคู่ปรับต่อความโลภและความตระหนี่ ผู้ที่ยินดีในการเสียสละย่อมสามารถกำจัดความโลภและความตระหนี่ถี่เหนียวลงได้

๔. ความถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ ความเป็นผู้รู้จักบาปบุญคุณโทษ รู้ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ แล้วละสิ่งที่เป็นบาป ทำสิ่งที่เป็นบุญ ละ

สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ อีกอย่างหนึ่งคือ การหมั่นเจริญปัญญาด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันจะก่อให้เกิดปัญญาพิจารณาสรรพสิ่งให้เห็นตามความเป็นจริงได้

๓. เป้าหมายระดับที่ยอดเยี่ยม กล่าวคือการบรรลุธรรมหรือละกิเลสได้อย่างหมดจด ซึ่งจะทำให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ การบรรลุธรรมนั้นควรเป็นเป้าหมายอย่างหนึ่งของชีวิตเรา ทั้งนี้เพราะหากไม่มีเป้าหมายในระดับนี้ บ่อยครั้งเราจะหลงทางในการใช้ชีวิต คือแทนที่เราจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยคุณธรรม แต่เรากลับทำกิจกรรมทั้งหลายตามกิเลสหรือความชั่วนำไป เช่น ทุจริตคอร์รัปชั่นด้วยอำนาจของความโลภบังตา ทำร้ายผู้อื่นเพราะความโกรธครอบงำใจ เพลินกับการบำรุงบำเรอตนด้วยสิ่งเสพที่ให้ความสุขชั่วครู่แต่ให้ทุกข์โทษระยะยาวด้วยความหลงผิดคิดผิด

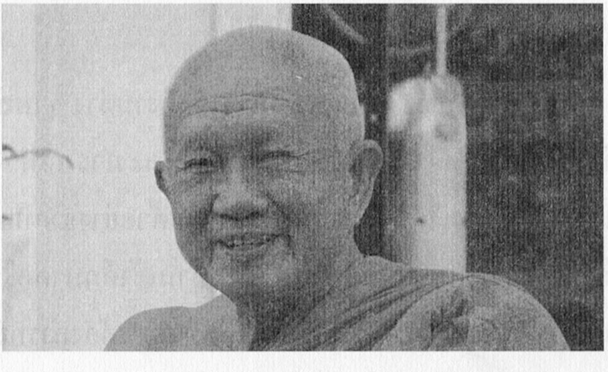
เราแต่ละคนควรมีเป้าหมายที่ดีงามเป็นตัวกำหนดทิศทางในการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ส่วนการใช้ชีวิตที่ไร้จุดหมายที่ดีงามนั้นย่อมมีผลเสียหายมากมาย ทั้งนี้เพราะจะทำให้เราไม่ขวยขวายทำสิ่งที่มีคุณประโยชน์ หรือบางครั้งอาจจะขวยขวายอยู่บ้าง ก็ไม่มุ่งมั่นทุ่มเทนัก การไม่มีเป้าหมายที่ดีงามนั้นจะทำให้เราใช้ชีวิตเรื่อยเปื่อย กว่าจะรู้ตัวอีกทีก็สายไปเสียแล้ว มองย้อนกลับไปก็จะเห็นแต่ชีวิตที่กลวงเปล่า เป็นการศูนย์เสียที่ยากจะแก้ไขได้ ทั้งนี้เพราะวันเวลาไม่เคยหวนกลับนั่นเอง

บทที่ ๕ สัมภาระที่ควรนำพา

ชีวิตที่มีเป้าหมายนั้นย่อมเป็นชีวิตที่ดีงาม ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ดำเนินชีวิตอย่างดี กล่าวคือมีคุณค่าหรือความดีงามในตนเองและมีชีวิตที่มีคุณประโยชน์ต่อผู้คน ในที่นี้จะยกตัวอย่างสัก ๓ท่าน ได้แก่

๑. สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แห่งวัดญาณเวศกวัน ผู้เป็นพระมหาเถระที่ทรงภูมิธรรมภูมิปัญญา ท่านเป็นนักวิชาการ นักคิด นักเขียน ท่านเผยแพร่ธรรมผ่านการพูด ผ่านงานเขียนของท่านมากมาย จนเป็นที่ยอมรับและเคารพนับถือของผู้คน



ด้วยผลงานของท่านทำให้ได้รับรางวัลและดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์จากสถาบันทั้งในและต่างประเทศมากมาย ไม่ใช่เพียงแค่ได้รับยกย่องใน

ประเทศเท่านั้น แต่ยังได้รับในระดับโลกด้วย ดังจะเห็นได้ว่า ท่านเป็นคนไทยคนแรก พระสงฆ์รูปแรกที่ได้รับรางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพจากองค์การยูเนสโก ซึ่งนับเป็นเกียรติประวัติแก่ประเทศไทย การที่ท่านทำได้ถึงระดับนี้เหตุปัจจัยสำคัญประการหนึ่งก็คือ การที่ท่านมีเป้าหมายตั้งแต่วัยเรียนว่า จะเผยแพร่ธรรมะในพระพุทธศาสนาให้ผู้คนรู้จักทั่วโลก

๒. ศ.ภญ.ดร.กฤษณา ไกรสิทธิ์

ศ.ภญ.ดร.กฤษณา ไกรสิทธิ์เป็นเภสัชกรที่มีความรู้ความสามารถถึงขั้นสามารถผลิตยาต้านโรคเอดส์ได้ ทั้งยังเคยดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนาองค์การเภสัชกรรม แต่เมื่อเห็นความเดือดร้อนของผู้คนในทวีปแอฟริกาด้วยโรคเอดส์ ท่านจึงสละเวลาหลายสิบปีเพื่อนเดินทางไปช่วยเหลือหน่วยงานของรัฐใน ๑๗ ประเทศในทวีปนั้นเพื่อผลิตยาต้านเอดส์และวัคซีนไข้มาเลเรีย

เหตุปัจจัยสำคัญที่ ดร.กฤษณาสร้างสิ่งดีงามต่าง ๆ เหล่านั้นขึ้นมาก็เพราะท่านได้เติบโตในครอบครัวซึ่งบิดาและมารดาทำงานในด้านสาธารณสุข ทำให้ท่านได้รับแรงบันดาลใจและตัวอย่างจากบิดามารดา เมื่อจบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาแล้วนั้น ท่านเข้าศึกษาต่อในคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อจบการศึกษาท่านต้องการกลับไปทำงานในภูมิลำเนาบ้านเกิด จึงกลับไปเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งขณะนั้น ศาสตร์ด้านเภสัช

เคมีไม่ได้รับความสนใจจากประชาชนมากนัก นั่นเป็นที่มาของความก้าวหน้าในชีวิต

และยิ่งไปกว่านั้นก็คือ การที่ ดร.กฤษณาเป็นคนที่จิตใจขี้สงสาร ดังจะเห็นได้จากการที่ได้รับทราบข่าวการแพร่เชื้อเอดส์จากแม่สู่ลูก นั่นทำให้ท่านเกิดแรงบันดาลใจขึ้นในการพัฒนายาเอดส์ แม้จะประสบอุปสรรคขัดขวางทั้งจากในและนอกองค์กร อย่างไรก็ดีท่านก็ทำสำเร็จได้ในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ท่านก็สามารถผลิตยาสามัญ "ยาเอดส์" ได้

หลังจากความสำเร็จนั้น ดร.กฤษณาได้เกิดแรงบันดาลใจต้องการช่วยเหลือประชาชนในประเทศด้อยพัฒนา เมื่อองค์การอนามัยโลกทราบเจตนารมณ์ดังกล่าวนั้น จึงเชิญให้ท่านร่วมดูงานในทวีปแอฟริกาเรื่องการถ่ายทอดเทคโนโลยียาไวรัสเอดส์ หลังจากนั้นท่านจึงลาออกจากตำแหน่งผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนาองค์การเภสัชกรรมเพื่อทำงานช่วยเหลือมนุษยชาติในทวีปแอฟริกาในปี พ.ศ. ๒๕๔๕

การทำงานในแอฟริกาท่านประสบปัญหามากมาย ทั้งยังเคยถูกจี้ปล้นในระหว่างการเดินทางและถูกยิงระเบิดที่บ้านพัก แต่ระเบิดนั้นพลาดเป้า ผลงานของท่านได้ถูกนำไปสร้างเป็นภาพยนตร์ในฝรั่งเศสและเยอรมนี การสร้างละครบรอดเวย์เรื่อง “คอกเทลล์” ในสหรัฐอเมริกา และการสร้างละครเวที “นางฟ้านิรนาม” โดยคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ดร.กฤษณาได้เคยให้สัมภาษณ์ครั้งหนึ่งว่า "เราควรทำวันนี้ให้เหมือนกับวันสุดท้ายของชีวิต เพราะนั่นแปลว่าเราต้องทำทุกอย่างให้ดีที่สุด เพราะ ไม่มีวันพรุ่งนี้ให้แก้ตัวอีกต่อไปแล้ว"

๓. ดร.วิวัฒน์ ศัลยกำจร

ดร.วิวัฒน์ ศัลยกำจรหรือที่ลูกศิษย์ส่วนใหญ่เรียกว่า “อาจารย์ยักษ์” เป็นคนดีที่เป็นแบบอย่างที่ยอดเยี่ยมในการสละตนเองเพื่อทำให้เพื่อสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าประโยชน์ส่วนตัว ดังจะเห็นได้จากความกล้าลาออกจากราชการ ทั้งที่ตนเองอยู่ในช่วงเจริญก้าวหน้าในชีวิตข้าราชการ เพราะกำลังดำรงตำแหน่งเป็น ผู้อำนวยการกองประเมินผลงาน สำนักงานคณะกรรมการ

พิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สำนักนายกรัฐมนตรี ที่ลาออกมาก็เพื่อขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช



ปัจจุบัน ดร.วิวัฒน์ท่านได้ตำแหน่งเป็นประธานสถาบันเศรษฐกิจพอเพียง ประธานมูลนิธิกสิกรรมธรรมชาติ ประธานกรรมาธิการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านการศึกษาสภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ ผู้ทรงคุณวุฒิ คณะกรรมการนโยบายที่ดินแห่งชาติ (คทช.) ในขณะเดียวกับได้รับตำแหน่งที่ปรึกษาให้กับหลายหน่วยงาน/องค์กร เพื่อขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในภาคส่วนต่างๆ ของสังคมนอกเหนือจากด้าน

การเกษตร อาทิ ด้านการศึกษา ด้านอุตสาหกรรม ด้านธุรกิจการบริการ ฯลฯ

อาจารย์ยักษ์กล้าทำการต่าง ๆ เพื่อผู้คนได้ไม่ใช่เพียงเพราะมีความรู้ความสามารถเท่านั้น แต่เพราะมีความเชื่อมั่นในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ ๙ พระองค์นั้น ท่านจึงทุ่มเทแรงกายใจและสติปัญญารวมถึงเวลาค่อนชีวิตเพื่อพิสูจน์ให้ผู้คนทั้งหลายเห็นว่า ปรัชญาดังกล่าวใช้การได้จริงและใช้ได้ผลดีอย่างยอดเยี่ยมด้วย

ที่น่าสนใจเรื่องหนึ่งก็คือ ในสมัยเมื่ออาจารย์ยักษ์ได้ดำรงตำแหน่งเป็นรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์นั้นท่านได้ผลักดันให้โครงการโคกหนองนาโมเดล ที่มีจุดกำเนิดที่ศูนย์กสิกรรมธรรมชาติมาบเอื้อง จ.ชลบุรีนั้นได้ขยายไปอย่างกว้างขวางทั่วประเทศ ก่อให้เกิดประโยชน์มากมายแก่เกษตรกรทั่วไป

สัมภาระที่ควรนำติดตัวไป

การมีชีวิตที่มีเป้าหมายชัดเจนนั้นเป็นเรื่องสำคัญก็จริง เพราะเป้าหมายเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรากำหนดทิศทางชีวิตว่า เราสมควรเดินไปทางไหนอย่างไร แต่สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การเดินทางนั้นจำเป็นต้องมีสัมภาระด้วย การรู้จักนำสัมภาระที่เหมาะสมและเพียงพอไปด้วยนั้นจำเป็นไม่น้อยเช่นกัน

ผู้อ่านอาจจะสงสัยว่า อะไรหละคือสัมภาระของการใช้ชีวิต ผู้เขียนขอตอบว่า สิ่งที่เป็นสัมภาระที่จำเป็นของชีวิตคือทรัพย์ภายในนั่นเอง

ให้คิดง่าย ๆ ว่า ถ้าเรามีทรัพย์สินเงินทอง เราจะซื้อหาอะไรก็ง่ายไปเสียหมด เราก็ไม่ขัดสนไม่ว่าจะไปที่ใด ๆ ที่เขายินดีรับทรัพย์สินของเรา ส่วนการเดินทางไกลของชีวิตข้ามภพข้ามชาตินั้น การมีทรัพย์สินภายนอกเท่านั้นอาจไม่เพียงพอก็ได้ ทรัพย์ภายในต่างหากที่สำคัญและจำเป็นยิ่งกว่า การมีทรัพย์สินภายนอกนั้นจะมีคุณค่าและมีความหมายก็ต่อเมื่อเรามีทรัพย์ภายในเป็นฐานเท่านั้น

ผู้ที่มีทรัพย์ภายนอกแล้วใช้ให้เป็นอุปกรณ์ของธรรมหรือความดีงามนั้นนับว่า เขามีวิธีปฏิบัติต่อทรัพย์ได้อย่างถูกต้อง กล่าวโดยง่ายได้ว่า ทรัพย์ภายในต้องคู่กับทรัพย์ภายนอกจึงจะก่อให้เกิดประโยชน์กับผู้คนมากมาย และยิ่งไปกว่านั้น ทรัพย์ภายในใจของเราก็มีคุณค่ายิ่งกว่า

ทรัพย์ภายในนั้นทางพระท่านเรียกว่า “อริยทรัพย์” เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งในการใช้ชีวิตของเราในทุกช่วงชีวิต อริยทรัพย์นั้นมี ๗ ประการ ได้แก่

๑. ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความมั่นใจ การมีความมั่นใจในหลักการอะไรบางอย่าง โดยเฉพาะคือหลักการแห่งความดีงาม ความเชื่อในการกระทำความดี ความเชื่อในกรรมดี ข้อนี้เป็นทรัพย์ที่สำคัญอย่างยิ่งประการที่หนึ่ง ถ้าคนใดมีศรัทธาในกรรมดี ในการกระทำความดี คนนั้นก็มีความมั่นใจในตัวเอง จึงนับว่ามี

ทรัพย์ประการที่หนึ่ง ซึ่งจะเป็นทุนรอนในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม พุทธศาสนิกชนมีศรัทธาในพระศาสนา มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ก็มีทรัพย์ประจำใจ คนที่มีทรัพย์คือศรัทธานี้ มีใจอบอุ่น มีสิ่งที่หล่อเลี้ยงใจ และทำให้ใจมีกำลังเข้มแข็ง ไม่ว้าเหว่แม้อยู่คนเดียวก็ไม่เหงา เพราะว่ามีศรัทธาประจำใจ แต่คนที่ไม่มีศรัทธา ไม่มีความเชื่อ ไม่มีหลักการอะไรในจิตใจ ไม่มีเครื่องหล่อเลี้ยงใจ เวลาอยู่คนเดียวก็จะเหงา จะว้าเหว่ใจมาก เพราะฉะนั้น ศรัทธานี้จึงเป็นหลักสำคัญสำหรับเป็นทรัพย์ประจำใจไว้

๒. ศีล นอกจากศรัทธา คือความเชื่อแล้ว ก็คือความประพฤติดีงาม ความเป็นคนสุจริต การที่ได้ดำรงตนอยู่ในทางที่ถูกต้อง ไม่ได้ประพฤติตนเสียหาย ความบริสุทธิ์สุจริตนี้ ก็ทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเอง

๓. หิริ คือความละอายบาป

๔. โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป ทั้งหิริโอตตัปปะซึ่งจะเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกันใจเรา เป็นหลักประกันให้เราไม่ทำความชั่ว ไม่ทำความเสียหาย ทำให้เรามีความประพฤติอยู่ในครรลองด้วยดี

๕. สุตะ คือ ความรู้ที่ได้เล่าเรียนค้นคว้าและฝึกฝนอบรมมา ได้แก่ ความรู้ในวิชาการต่างๆ ความรู้ในวิชาหาเลี้ยงชีพ ตลอดจนความรู้ในศิลปวิทยา และความเชี่ยวชาญในกิจการงานต่างๆ ซึ่งเป็นทรัพย์สำคัญที่จะช่วยให้เราหาทรัพย์ภายนอกได้ด้วย อย่างน้อย คนที่มีวิชาความรู้ก็มีความมั่นใจในตัวเอง และมีความพร้อมในการที่จะดำเนินชีวิตให้เป็นอยู่ด้วยดี

๖. จาคะ คือ การรู้จักเสียสละ ความมีน้ำใจ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือบำเพ็ญประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ คนที่ดำเนินชีวิตโดยทำชีวิตของตนให้เป็นประโยชน์ ไม่อยู่ว่างเปล่า ก็เป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเอง และมั่นใจอิ่มใจในความมีคุณค่าแห่งชีวิตของตน มีความสบายใจ อิ่มใจในตัวเองอยู่เสมอว่า ชีวิตของเรานี้มีค่า เป็นคุณประโยชน์แล้ว นับว่าเป็นทรัพย์ที่ทำให้เกิดความอุ่นใจอย่างสำคัญ

๗. ปัญญา ได้แก่ความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ความสามารถที่จะจัดทำดำเนินการสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้อง ความรู้ที่จะแก้ปัญหา ความรู้เข้าใจเหตุผล เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง อันนี้เป็นทรัพย์ประจำตัวที่สำคัญที่สุด

ทรัพย์ทั้งหมดเหล่านี้อาจจะสรุปรวมเป็น ๒ ประการคือ เป็นความรู้อย่างหนึ่งและเป็นความดีอีกอย่างหนึ่ง ทั้งความรู้และความดีนั้นแหละเป็น

ทรัพย์สินภายในที่จะให้ความอบอุ่น ความมั่นคงเมื่อเราพกพาไปในทุกที่ ทรัพย์ภายนอกโจรผู้ร้ายอาจจะแย่งชิงไปได้ แต่ทรัพย์ภายนั้น ๆ ใครก็เอาของเราไปไม่ได้

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อเรามีทรัพยสินภายในแล้ว เราย่อมชื่อว่าเป็นผู้ไม่ขัดสน ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างของสุปปพุทธิกุฏฐิ เขาแม้จะยากจนและเจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อน แต่เขาได้ความสมบูรณ์ด้วยอริยทรัพย์ เพราะได้บรรลุพระโสดาบันแล้ว เขาถูกลองใจจากพระอินทร์โดยให้เขาประกาศหันหลังให้พระพุทธศาสนา ประกาศตนว่า ไม่ศรัทธาในพระรัตนตรัย ซึ่งถ้าเขาทำแล้ว พระอินทร์จะประทานทรัพย์จำนวนมากมายให้เขา

ด้วยความถึงพร้อมในอริยทรัพย์ของเขา นายสุปปพุทธิกุฏฐิจึงปฏิเสธที่จะทำตาม ทั้งตำหนิพระอินทร์ไปที่ชวนให้ทำอย่างนั้น พร้อมยังประกาศตนเองว่า ตนเองนั้นไม่ใช่คนขัดสนเพราะมีอริยทรัย์พ์สมบูรณ์แล้วนั่นเอง

บทที่ ๖ อุปมาเพื่อการทำความดี

ในการสร้างสรรค์สิ่งดีงามนั้น เราจำเป็นต้องหาอุบายวิธีเพื่อที่จะมั่นคงในความดีงามได้ อุบายวิธีประการหนึ่งที่น่าสนใจและได้ผลก็คือการใช้อุปมาหรือการเปรียบเทียบไว้สอนใจตน

ในทางพระพุทธศาสนานั้นท่านได้กล่าวถึงอุปมาเปรียบเทียบชีวิตนี้ว่าเป็นของไม่เที่ยงแท้ไว้หลายประการที่เดียว ซึ่งผู้เขียนได้เรียบเรียงไว้ในหนังสือ "ลมหายใจสุดท้าย" และเมื่ออ่านทบทวนแล้ว เห็นว่า ใช้การได้ดี จึงนำมาลงที่นี้อีกครั้งหนึ่ง ดังนี้

ชีวิตดุจหยาดน้ำค้าง

ชีวิตนี้เป็นประดุจหยาดน้ำค้างบนยอดหญ้า ในเช้าของคืนที่มีความชื้นในอากาศพอควรเราจะเห็นหยาดน้ำค้างปรากฏอยู่บนยอดหญ้า ทั้งใสและสวยสด ก่อให้เกิดความชื่นบานไม่น้อยแก่ผู้พบเห็น แต่เมื่อแสงเงินแสงทองแห่งดวงอาทิตย์เริ่มจับที่ขอบฟ้า ฉับพลันหยาดน้ำค้างเหล่านั้นก็เริ่มเหือดแห้งหรือระเหยไปในที่สุดเพราะความร้อนที่เริ่มต้นขึ้น เหลือเพียงยอดหญ้าที่ไร้ร่องรอยแห่งหยาดน้ำ ชีวิตก็ไม่ต่างกัน ดูเป็นจริงเป็นจัง แต่เมื่อถึงกาลอันสมควร ทุกสิ่งก็หายไป

บุคคลที่มีความสำคัญหลายๆ คนที่ถือกำเนิดมาในโลกนี้ เช่น จูเลียส ซีซาร์ อเล็กซานเดอร์มหาราช เจ็งกิสข่าน ซุนวู พระเจ้าอโศกมหาราช

อริสโตเติล ฮิตเล่อร์ พระนเรศวรมหาราช ชีวิตเขาเหล่านั้นอาจจะโดดเด่นและสร้างความประทับใจให้ผู้คนในยุคของเขา แต่เมื่อสิ้นยุคของเขาแล้วเขาก็ไม่ได้ต่างจากหยาดน้ำค้างเลย เราเองก็ไม่ต่างกัน

เมื่อพิจารณาเห็นเช่นที่กล่าวมาแล้วนั้น เราย่อมจะเกิดความสำนึกตัวว่า ควรละหรือที่จะตักตวงความสุขทางเนื้อหนังอันไม่จีรังเหล่านี้โดยไม่สนใจต่อผิดชอบชั่วดี

ชีวิตเป็นดุจฟองน้ำ

ชีวิตเป็นเสมือนฟองน้ำ ในเวลาที่ฝนตกหนัก ย่อมเกิดฟองน้ำขึ้นและฟองน้ำนั้นย่อมแตกไปโดยพลันเพราะการกระทบกับเมล็ดฝนที่ตกตามลงมาอย่างต่อเนื่อง ฟองน้ำจะปรากฏอยู่ก็เพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ชีวิตนั้นก็ไม่ต่างกัน ชีวิตนั้นดูเป็นรูปเป็นร่าง เป็นจริงเป็นจังเหมือนฟองน้ำ แต่เพียงไม่ทันกระพริบตาความตายก็มาพรากไป ทำให้บ่อยครั้งที่หลายคนยังไม่ทันได้ร่ำลาญาติพี่น้องเสียด้วยซ้ำ เหมือนคำโคลงที่กล่าวว่า

เห็นกันอยู่เมื่อเช้า สายตาย
สายอยู่สุขสบาย บ่ายม้วย
บ่ายยังร่ำเริงกาย เย็นดับ ชีพนา
เย็นอยู่หยอกลูกด้วย ค่ำม้วย ดับสูญ

ชีวิตเป็นดุจรอยไม้

ชีวิตนี้เป็นประดุจรอยไม้ที่ขีดในน้ำ หลายท่านคงได้เคยเล่นน้ำตามลำธาร แม่น้ำหรือสระน้ำต่างๆ ในระหว่างที่เล่นน้ำอยู่นั้นก็อาจจะเอาไม้หรือมือตัดหรือขีดลงที่น้ำที่ตนเองกำลังเล่นอยู่นั้น แผ่นน้ำก็ดูเหมือนจะแยกออกจากกัน แต่อีกไม่นานนัก รอยแยกก็ไม่ปรากฏเพราะผิวน้ำก็จะเข้ามาประสานกันเช่นเดิม ไม่มีร่องรอยใดๆ ให้เห็นว่า มีรอยขีดนั้นมาก่อน ชีวิตก็ไม่ได้ต่างกัน หลักฐานความมีอยู่ก็มนุษย์ส่วนใหญ่แล้วดับสูญไปกับกาลเวลา บ้างก็เร็ว บ้างก็ช้า แม้บุคคลที่ยิ่งใหญ่ก็ตาม หลักฐานส่วนใหญ่ของเขาก็หมดไปหลังจากเขาจากไปไม่นานนัก รอยขีดบนผิวน้ำหมดไปเพียงกระพริบตาฉันใด ชีวิตก็อยู่เป็นไปเพียงกระพริบตาฉันนั้น



น.ส.แก้วตา อุทำทา คุณกวาง สมาชิกกลุ่มปฏิบัติธรรม LDH รุ่น14
"ที่ทำดีก็เพราะว่าทำแล้วรู้สึกสบายใจค่ะ"

ชีวิตเป็นดุจสายน้ำ

ชีวิตนั้นเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงภูเขา กระแสน้ำที่ไหลลงจากภูเขาย่อมจะไหลแรงและเชี่ยวกรากย่อมพัดพาสิ่งที่พอจะพัดไปได้ โดยไม่มีการหยุดพักก่อเกิดเป็นลำธารและแม่น้ำ กระแสน้ำนั้นๆ ย่อมไม่หยุดนิ่ง ฉันใดชีวิตก็ไม่หยุดนิ่ง ย่อมจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว ฉันนั้นเหมือนกัน

กระแสน้ำย่อมพัดพาสิ่งต่างๆ ให้ล่องลอยไปตามมันฉันใด ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นย่อมจะพัดพาสิ่งทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกให้เป็นไปต่างๆ ฉันนั้น

ทรัพย์สินหรือวัตถุสิ่งของต่างๆ ย่อมเข้ามาสู่ชีวิตเราแล้วที่สุดสิ่งเหล่านั้นทั้งหมดล้วนต้องจากไป แม้มันไม่จากเราไป เราเองก็ต้องจากมัน

อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ของเราก็เปลี่ยนแปลงไปต่างๆ นานาตลอดชีวิต บ่อยครั้งที่ผ่านเวลาเพียงชั่วครู่ อารมณ์ ความรู้สึกของเราก็กลับผันแปรไปในทางตรงกันข้าม จากดีสุดขั่วกลายเป็นชั่วสุดขีดก็ได้

เมื่อเข้าใจชีวิตตามเป็นจริงก็จะเห็นได้ว่า เรานั้นอยู่กับความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่ง เพราะชีวิตนั้นเป็นเหมือนสายน้ำที่เชี่ยวนั่นเอง

ชีวิตเป็นดุจน้ำลาย

ชีวิตเปรียบเสมือนน้ำลาย เมื่อเราสามารถถ่มน้ำลายในปากทิ้งอย่างง่ายดายโดยแทบไม่ต้องใช้พลังงานเลย ชีวิตนั้นก็เหมือนกัน มันจะจบสิ้นลงหรือหมดไปก็เพียงแค่ความตายย่างกรายเข้ามาเท่านั้น น้ำลายง่ายที่จะหลุดจากปากฉันใด ชีวิตก็ง่ายจะหลุดล่วงไปฉันนั้น หรืออาจอุปมาเหมือนผลไม้ที่สุกงอมเต็มที่แล้ว แม้ไม่มีใครไปสอยมันก็จะร่วงหล่นมาเอง แต่ที่มันยังไม่ล่วงหล่นนั้น ก็เพราะยังไม่ถึงเวลาอันควรเท่านั้น

น้ำลายนั้นเมื่อยังอยู่ในปากก็ยังมีคุณค่าอยู่บ้าง แต่เมื่อหลุดออกมาจากปากแล้ว มันย่อมไร้ค่า จึงไม่มีผู้ใดต้องการจะกลืนน้ำลายที่ถูกถ่มออกมาจากปากของตนแล้ว

เมื่อชีวิตยังคงอยู่ ร่างกายนี้เป็นสิ่งมีค่าและน่าทะนุถนอมยิ่งของทุกคน แต่เมื่อสิ้นชีวิตลงแล้ว ร่างกายก็กลับหมดคุณค่าและความหมายอย่างที่เคยเป็น

ชีวิตเป็นดุจชิ้นเนื้อ

ชีวิตเปรียบเสมือนชิ้นเนื้อบนกระทะเหล็กร้อน ชิ้นเนื้อที่มีปริมาณเพียงน้อยนิดที่ถูกวางไว้บนกระทะที่ร้อนด้วยไฟย่อมจะถึงการไหม้เป็นจุลไปเพียงชั่วขณะนั่นเอง ชีวิตมนุษย์ก็ไม่ได้ต่างกันนัก

เมื่อเราพิจารณาเห็นความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว ย่อมจะพยายามขวนขวายเอาสิ่งที่เป็นสาระของชีวิตให้ได้มากที่สุด ประดุจคนที่บ้านกำลังถูกไฟไหม้และไม่อาจจะดับไฟได้แล้วย่อมพยายามขนของที่มีค่าออกจากบ้านนั้นให้ได้มากที่สุด ฉันใด ผู้ที่เข้าใจชีวิตย่อมจะพยายามประกอบกุศลกิจต่างๆ เพื่อนำสิ่งเหล่านั้นติดออกมาจากบ้านคือภพภูมินี้ไปยังภายนอกบ้านคือภพภูมิหน้า ฉันนั้น



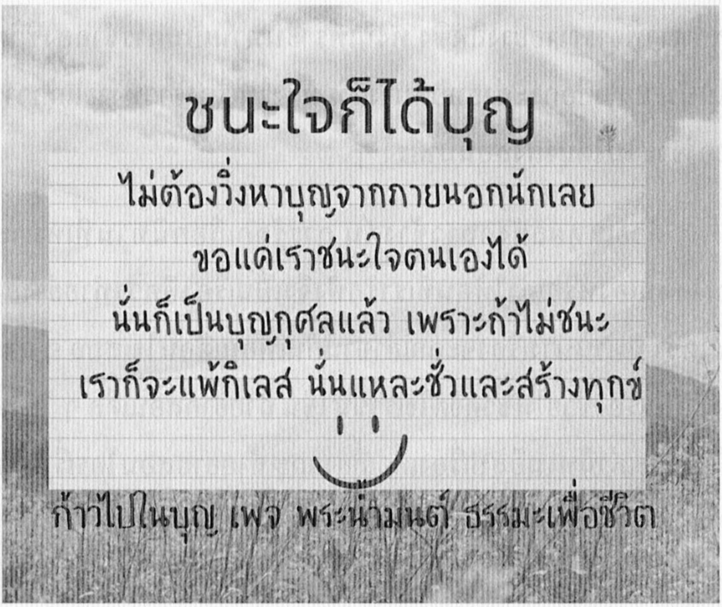
คุณสุทธิศักดิ์ เหมเวช นักธุรกิจหนุ่มใหญ่ ผู้มีน้ำใจงาม
"ที่ทำดีก็เพราะว่า เมื่อทำดีแล้วจะได้ความสบายใจ
ความสุขใจทั้งผู้ให้เป็นและผู้รับ"

ชีวิตเป็นดุจแม่โค

ชีวิตเปรียบเสมือนแม่โคที่จูงไปยังสถานที่เชือด ทุกย่างก้าวแห่งชีวิตนั้นเปรียบเสมือนการก้าวเดินของแม่โคไปยังสถานที่แห่งความตายนั่นเอง การเจริญเติบโตของมนุษย์เป็นที่ปลาบปลื้มของบุคคลที่กำลังเจริญวัย แต่เป็นความรู้สึกที่ไม่ประทับใจนักของผู้อยู่ในวัยร่วงโรย แต่โดยที่แท้แล้ว การเจริญเติบโตของทุกๆคน ก็คือทุกๆก้าวของแม่โคนั่นเอง ทุกก้าวทำ

ให้ระยะทางไปถึงหลักประหารสั้นลงเรื่อยๆ ฉันใด ทุกวันที่เพิ่มขึ้นย่อมมีผลทำให้วันเวลาที่เหลืออยู่ลดลงฉันนั้นเหมือนกัน

เพราะเหตุนั้น บัณฑิตผู้เข้าใจในชีวิตจึงไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต รีบสะสมคุณงามความดีเป็นเสบียงกรังที่จะติดตามตนไปท่องเที่ยวในสังสารวัฏอันยาวนานต่อไป



บทที่ ๗ นิทานธรรมนำพาชีวิต

เคยมีคนถามอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นักฟิสิกซ์ทฤษฎีชื่อก้องโลก เรื่องการทำอย่างไรให้ลูกฉลาด เขาได้ตอบว่า "ถ้าคุณอยากให้ลูกของคุณฉลาด จงอ่านนิทานให้พวกเขาฟัง ถ้าคุณอยากให้ลูกของคุณฉลาดมากขึ้น ก็จงอ่านนิทานให้พวกเขาฟังมากขึ้น" นิทานที่คนแต่งมาอย่างดีย่อมแฝงไปด้วยคำสอนมากมายให้ผู้เล่าและผู้ฟังได้ถอดบทเรียน หลายเรื่องอาจจะพลิกชีวิตเราได้หากถ้าเราพิจารณาอย่างลึกซึ้ง ทั้งนี้เพราะนิทานเป็นการจำลองชีวิตจริง ๆ ลงในนั้น และเลือกจะถ่ายทอดบางแง่มุมลงในเรื่องราวที่ง่ายแก่ความเข้าใจโดยอาจจะไม่ได้มุ่งสั่งสอนมาตรง ๆ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น การรู้จักเลือกนิทานที่เหมาะสมมาสอนใจตนเองหรือเล่าให้คนที่เรารักฟังจึงเป็นเรื่องที่ควรทำอย่างยิ่ง ดังจะเห็นได้ว่า นิทานบางเรื่องจะถูกเล่าขานกันเพื่อนเตือนใจเสมอ ๆ และหลายเรื่องก็เป็นเรื่องช่วยให้ชีวิตจิตใจเราขึ้น เช่น ถ้าอยากสอนเด็ก ๆ ไม่ให้โกหกเราก็อาจจะเล่านิทานอีสปเรื่องเด็กเลี้ยงแกะ ถ้าอยากสอนใครเรื่องโทษของความชะล่าใจก็พูดถึงนิทานอีสปเรื่องกระต่ายกับเต่า หรือถ้าจะบอกว่าให้ใครไตร่ตรองเรื่องต่าง ๆ ให้ดี อย่ารีบด่วนตัดสินใจ เราก็จะเตือนกันว่า "อย่าตื่นตูม" ซึ่งเป็นถ้อยคำที่นำมาจากนิทานธรรมบทเรื่องทัทธภายชาดกซึ่งกล่าวถึงเรื่องกระต่ายตื่นตูมนั่นเอง

ในที่นี้จะหยิบยกนิทานบางเรื่องที่ให้คติสอนใจที่ดีมาเล่าย่อ ๆ ให้ท่านผู้อ่านฟัง ดังต่อไปนี้

๑. เรื่องเต่าตาบอดกับแอก

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า มีเต่าตัวหนึ่งซึ่งตาบอด ทุก ๑๐๐ ปีจะโผล่ขึ้นมาเหนือน้ำในมหาสมุทรใหญ่ครั้งหนึ่ง และมีชายคนหนึ่งโยนแอก (อุปกรณ์สำหรับสวมคล้องคอควายเพื่อจะบังคับให้ควายช่วยในการไถนา) ลงในน้ำ แอกนั้นลอยไปตามกระแสน้ำและกระแสลมเรื่อยไป

พระองค์ก็ตรัสถามอีกว่า โอกาสที่เต่าตัวนั้นจะโผล่ขึ้นมาตรงกลางแอกนั้นมีมากหรือน้อย พระภิกษุที่นั่งฟังธรรมอยู่ก็ตอบว่าน้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า การที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็ตาม การจะมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาบนโลกนี้ก็ตาม การที่คำสอนของพระพุทธเจ้าจะรุ่งเรืองในโลกก็ตามย่อมจะเป็นไปได้ยากเช่นเดียวกัน

๒. เรื่องเต่ากับปลา

พระพุทธเจ้าตรัสเล่าถึงเต่ากับปลาที่สนทนากับ ซึ่งมีเนื้อหาว่า ครั้งหนึ่งเมื่อเต่ากับปลาที่เป็นเพื่อนกันสนทนากัน และเต่าก็ได้พูดถึงเรื่องบกขึ้นมา ปลาจึงถามว่า “บกๆๆ” นี่คืออะไรกันด้วยความอยากรู้อยากเห็น แต่เมื่อเต่าพยายามอธิบายอย่างไร ปลาก็ไม่เข้าใจ ไม่ใช่เพราะเต่าเล่าไม่เก่ง ไม่ใช่เพราะปลาโง่เขลาเกินไป แต่เพราะปลาไม่มีประสบการณ์ร่วมใด ๆ เกี่ยวกับเรื่องบกเลย เต่าเล่าอย่างไร อธิบายดีแค่ไหน ปลาก็ไม่เห็นภาพ

ในเรื่องนี้พระองค์ตรัสสอนถึงพระนิพพานที่เป็นเป้าหมายหลักของพระพุทธศาสนา ที่ชาวพุทธควรตั้งไว้เพื่อเป็นเป้าหมายประการหนึ่งในชีวิตและเพียรปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึง ทว่า พระพุทธองค์หรือเหล่าสาวกสอนอย่างไร คนที่ยังเกลือกลั้วด้วยกิเลสเป็นประจำก็ไม่เข้าใจ ไม่เห็นความสำคัญใด ๆ นั่นทำให้ยังหลงมัวเมากับสิ่งที่ไม่เป็นสาระอย่างแท้จริง

๓. เรื่องหนอนผีเสื้อผู้หวาดกลัว

นิทานเรื่องหนอนผีเสื้อนั้นเล่าถึงหนอนตัวหนึ่งที่รู้สึกว่า ตนเองจะต้องจากไปแล้ว ทั้งนี้เพราะได้ผ่านการลอกคราบจนครบแล้วและเติบโตเต็มที่ จากนั้นก็ไม่อยากกินอาหาร มันจึงได้ลำลาเพื่อนฝูงที่อยู่ด้วยกันมาด้วยความเสียใจ เพื่อนของหนอนตัวนั้นก็เสียใจไม่น้อยไปกว่ากัน แต่แล้วหลังจากที่มันกลายเป็นดักแด้แล้ว หลังจากเป็นดักแด้ร่วม ๑-๒ สัปดาห์ ผีเสื้อที่มีรูปร่างที่ต่างออกไปจากหนอนตัวเดิมก็ออกมาจากดักแด้นั้น แต่แล้วเมื่อมันพยายามเข้าไปหาเพื่อนหนอนของตน กลับถูกปฏิเสธและคุยกันไม่รู้เรื่อง ท้ายที่สุดมันจึงต้องบินจากไป

ชีวิตของเราก็เป็นแบบนี้ แม้หลังความตายไปแล้ว ก็ยังมีชีวิตอยู่ต่อไปอีก แต่อยู่ในรูปลักษณ์อื่นที่มนุษย์ทั่วไปมองไม่เห็น แม้จะผู้ที่ล่วงลับไปแล้วรู้ดีว่า หลังจากตนเองเสียชีวิตไปแล้ว ตัวตนใหม่ก็ยังมีอยู่และพยายามบอกคนที่อยู่เบื้องหลัง แต่แล้วกลับไม่มีใครได้ยินเสียงนั้นเลย บาง

คนที่มีโอกาสได้เจอเจอะ แทนที่จะตั้งใจฟังสิ่งที่อีกฝ่ายต้องการสื่อสาร กลับวิ่งหนีไปด้วยความกลัว

๔. เรื่องคนตาบอดคลำช้าง

พระพุทธเจ้าตรัสเล่าถึงการเล่นสนุกของพระราชาพระองค์หนึ่งที่เกณฑ์คนตาบอดในเมืองมาคลำช้างแล้วให้อธิบายลักษณะช้างที่ตนเองได้คลำเจอ แต่ละคนก็สัมผัสอวัยวะของช้างที่ต่างกันไป ทำให้ต่างก็ตอบแตกต่างกันและทุ่มเถียงกันจนกลายเป็นการทะเลาะ ทำให้พระราชาอดพระสรวลไม่ได้ ทั้งนี้เพราะบางพวกก็ยืนยันว่า ช้างเหมือนกระด้ง (เพราะคลำไปที่ใบหู) บางพวกก็ยืนยันความเห็นของตนว่า ช้างเหมือนผาลไถ (เพราะคลำไปที่งาช้าง) บางพวกกลับเถียงว่า ช้างเหมือนงอนไถ (เพราะคลำงวง) บางพวกบอกว่า ช้างเป็นเหมือนยุ้งฉาง (เพราะคลำลำตัว) บางพวกก็บอกว่าช้างเป็นเหมือนเสา (เพราะสัมผัสส่วนขาของช้าง) บางพวกก็บอกว่า เหมือนครกตำข้าวมากกว่า (เพราะคลำส่วนหลัง) อีกพวกกลับเถียงว่า เหมือนไม้กวาด (เพราะคลำถูกหาง)

ในการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมแล้วเข้าใจธรรมะเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว ก็คิดว่า ตนเองรู้แจ้งเห็นจริงดีพอแล้ว นั่นก็คงไม่ได้ต่างจากพวกคนตาบอดเหล่านั้นนะ ผู้อ่านเห็นว่าอย่างไร



คุณรัชนี มุขรักษ์ อุบาสิกาผู้นำสวดมนต์และปฏิบัติธรรมแห่งวัดภาษี

"ที่ทำดีบ่อย ๆ เพราะเห็นว่า เราไม่ควรประมาท

เพราะทุกอย่างไม่จีรัง แต่ก็ไม่ควรยึดดี ติดดี"

บทที่ ๘ มีมิตรดีก็มีชัย

"การมีมิตรดีนั้นเป็นสัดส่วนเท่าไรของการฝึกฝนตนเอง" พระพุทธเจ้าตรัสถามพระอานนท์ พุทธอุปัฏฐาก (เลขานุการส่วนพระองค์) พระอานนท์ทูลตอบว่า "ข้าพองค์พิจารณาแล้วเห็นว่า น่าจะเป็นครึ่งหนึ่งของการฝึกฝนพัฒนาตนเอง" พระองค์ตรัสเฉลยว่า "การมีมิตรดีนั้นเป็นทั้งหมดของการฝึกฝนพัฒนาตนเอง" และพระองค์ก็ตรัสเน้นย้ำอีกว่า การที่สรรพสัตว์ทั้งหลายมีพระพุทธองค์เป็นมิตรที่ดี (กัลยาณมิตร) สรรพสัตว์ทั้งหลายจึงสามารถพ้นจากความทุกข์ได้

จากพระพุทธดำรัสนั้นเราจะเห็นได้ว่า หากเราต้องการจะพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากกิเลสแล้ว เลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักของพระพุทธศาสนา เพราะบุคคลอื่น ๆ ที่ไม่ได้เข้าถึงสัจธรรมเหมือนพระองค์แล้วย่อมไม่เห็นทางที่จะละกิเลสหรือพ้นจากทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ผู้รู้หรือนักคิดโดยทั่วไปอาจจะให้คำแนะนำให้เรารู้จักทำมาหากิน ให้เรามีรายได้หรือร่ำรวย มีชื่อเสียงหรือได้รับผลลัพธ์บางอย่างบ้าง แต่ไม่มีใครที่สามารถพาผู้คนละกิเลสได้สิ้นเชิง ถ้าไม่อาศัยพระธรรมของพระพุทธองค์แล้ว สรรพสัตว์ทั้งหลายก็จะมืดบอด ในบางที่ท่านจึงเรียกว่าพระพุทธองค์ว่า "เป็นประทีปของสัตว์โลก" หรือ "เป็นที่พึ่งของสัตว์โลก"

เมื่อเรามีมิตรดีแล้ว เราก็ควรรู้จักฟังเขาเหล่านั้นด้วย เพื่อความสุข ความเจริญแก่ชีวิตตนเองและเพื่อประโยชน์แก่ผู้คนอื่น ๆ ด้วย

เมื่อกล่าวมาถึงตรงนี้ทำให้ผู้เขียนนึกถึงลูกศิษย์ ๒ คนที่คอยติดตามผู้เขียนในยามเช้า ๆ เมื่อ ๑๐ กว่าปีที่แล้ว ในยุคนั้นโทรศัพท์มือถือยังไม่ได้มีแพร่หลายเหมือนปัจจุบันนี้ เด็กวัยประถมศึกษายังไม่ได้รับอนุญาตให้ใช้หรือมีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่จะมีโทรศัพท์มือถือใช้ ดังนั้น การจะเล่นเกมก็ต้องไปที่ร้านเกมเท่านั้น และด้วยความที่ผู้เขียนให้ทิปเขาทั้งสองในยามเช้าแล้วกำชับห้ามว่า “ห้ามเล่นเกม” ทั้งคู่รับคำ

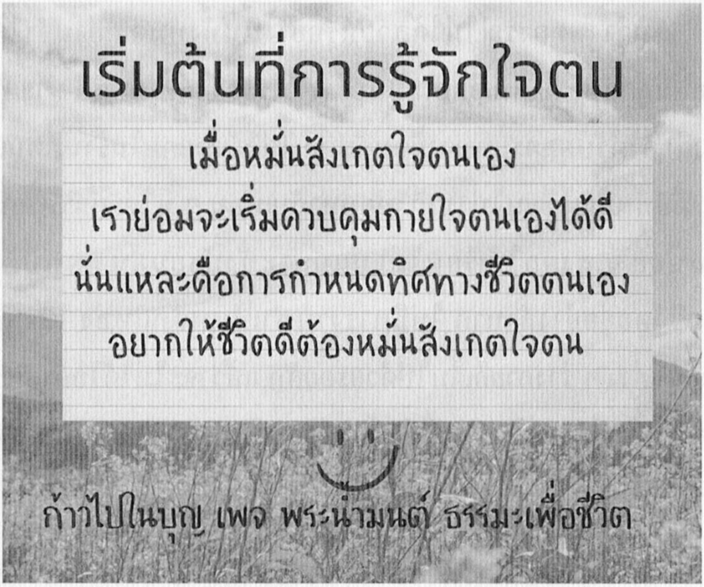
เมื่อกำชับแล้ว ผู้เขียนก็ไม่ได้กำชับเปล่า แต่จัดเวลาแวะไปที่ร้านเกมบ้างเพื่อคอยสอดส่องดูว่า ทั้งสองคนมาเล่นเกมไหม่ เรียกว่าตามให้ถึงที่ แต่เมื่อเห็นเด็กทั้งสองไปเล่นร้านไหน ก็ไปกำชับพนักงานของร้านว่า “อย่าให้ทั้งคู่มาเล่นโดยเด็ดขาด” ความที่ร้านเกมในยุคนั้นมีไม่มาก เมื่อผู้เขียนไปแทบทุกร้านในระแวกใกล้เคียงบ้านเขา สุดท้ายทั้งคู่ก็อดเล่น

หลังจากเหตุการณ์นี้ผ่านไปร่วม ๑๐ ปี ผู้เขียนก็ลืมวีรกรรมของเด็กทั้งสองไปแล้ว แต่ยังจำชื่อและหน้าตาพวกเขาได้ แต่เมื่อเจอกันอีกครั้ง นายเอ็ม (นามสมมติ) กล่าวขอบคุณผู้เขียนและเล่าให้ฟังว่า เขาได้เรียนจบและได้ทำงานเป็นทหารช่างแล้วว่า “เพราะอาจารย์ทำให้ผมได้ดีจนถึงวันนี้” โดยเขาอธิบายว่า ตั้งแต่ไม่มีร้านเกมไหนอนุญาตให้เขาไปเล่นเกม เขาก็เลยเลิกเล่น และมุ่งมั่นในการเรียนหรือกิจกรรมอื่น ๆ แทน ทำให้เขาเรียนจบมัธยมศึกษาแล้วเรียนต่อโรงเรียนนายสิบทหาร จนมีงานทำเป็นหลักแหล่งและมีรายได้พอส่งเสียทางบ้านได้ ที่จริงแล้วเขาเริ่มส่งตัวเองเรียนตั้งแต่เรียนที่โรงเรียนนายสิบแล้วด้วย

ทว่า เหตุการณ์ไม่ได้สวยหรูอย่างนั้นทั้งหมด ผู้อ่านจำได้ไหมว่าผู้เขียนมีลูกศิษย์ ๒ คน อีกคนเป็นอย่างไรหละ อีกคนนั้นชื่อ นายเทิ่น (นามสมมติ) ก็ได้รับผลกระทบเหมือนกันคือ ไม่ได้เล่นเกมในร้านที่ตนเองอยากเล่น เมื่อพ้นมือผู้เขียนไป เขาก็ไปคบหากับเพื่อน ๆ ที่ไม่รักการเรียน จึงโดดเรียนบ่อย ๆ ส่งผลให้เรียนไม่จบแม้กระทั่งมัธยมต้น ตอนนี้ก็เลยต้องดำรงชีวิตอยู่อย่างลำบาก ไม่มีการงานทำเป็นหลักแหล่ง ใช้เวลาไปกับอบายมุขต่าง ๆ ร่างกายก็เต็มไปด้วยรอยสัก แม้ว่าจะไม่ได้โอกาสเจอกัน แต่ชีวิตของเขาก็ยังอยู่ในช่วงที่น่าเป็นห่วง (เป็นการพูดมาจากการตามส่องเฟซบุ๊คของเขา)

พระพุทธองค์ตรัสว่า มีเหตุปัจจัยสำคัญ ๒ ประการที่จะส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าของชีวิตของผู้คน คือ ถ้ามีสองสิ่งนี้แล้ว ชีวิตที่เจริญก้าวหน้าย่อมเกิดขึ้นได้ นั่นก็คือ ๑. การมีมิตรที่ดี ๒. การรู้จักคิดพิจารณาโดยลึกซึ้ง ละเอียดถี่ถ้วน

ในบทนี้ผู้เขียนจะกล่าวถึงการมีมิตรดีเท่านั้น การมีมิตรดีนั้นไม่ได้มีผลดีเฉพาะในปัจจุบันชาติเท่านั้น แต่ยังมีผลดีข้ามภพข้ามชาติด้วยซ้ำไป ดังตัวอย่างดี ๆ ของคนหลายคน ได้แก่


เริ่มต้นที่การรู้จักใจตน
เมื่อหมั่นสังเกตใจตนเอง
เราย่อมจะเริ่มควบคุมกายใจตนเองได้ดี
นั่นแหละคือการกำหนดทิศทางชีวิตตนเอง
อยากให้ชีวิตดีต้องหมั่นสังเกตใจตน
ก้าวไปในบุญ เพจ พระน้ำมนต์ ธรรมะเพื่อชีวิต

๑. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตวิริโย)

จากประวัติของหลวงพ่อจรัญ วัดอัมพวัน จ.สิงหบุรีนั้น ท่านเล่าว่า ท่านไม่ได้บวชด้วยความศรัทธาในพระธรรมตั้งแต่แรก แต่เป็นการบวชตามประเพณีเท่านั้นเอง แต่แล้วก่อนจะลาสิกขาเพียงไม่กี่วันท่านก็ต้องสะดุ้งตื่น หลังจากอยู่ในสภาวะกึ่งหลับกึ่งตื่น ทั้งนี้เพราะได้ยินเสียงกล่าวเตือนดัง ๆ ว่า “อิติปิโสยังไม่ได้ อย่าพึ่งสึก”

แรกเริ่มท่านก็สงสัยว่า เป็นเสียงใคร ครั้นคิดว่า อาจจะมีใครแกล้งทำหรือเปล่า ก็ไม่เห็นจะมีใครอยู่ตรงนั้นที่พอจะทำอย่างนั้นได้ ทั้งยังสงสัยว่า ก็เราท่องอิติปิโสได้ตั้งแต่บวชใหม่ ๆ แล้ว ทำไมจะบอกว่า “อิติปิโสยังไม่ได้” และนั่นคือเหตุผลสำคัญทำให้ท่านต้องบวชต่อไปอีกและได้มีโอกาสศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรมและเผยแพร่ธรรมให้แก่ผู้คน จนทำให้การเจริญวิปัสสนากรรมฐานกลายเป็นกระแสขึ้นมา ผู้คนไม่น้อยที่ศรัทธาในท่านอย่างยิ่งและหันหน้ามาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง

ผู้เขียนมีความเห็นว่า เสียงนั้นไม่ใช่เสียงใครอื่น แต่เป็นเสียงของมิตรที่หวังดีกับท่าน แต่เป็นมิตรที่ไม่ได้สามารถเห็นได้ด้วยตาเนื้อ ท่านที่สนใจศึกษาเรื่องเกี่ยวกับหลวงพ่อจรัญและเรื่องทำนองนี้สามารถเรียนรู้เพิ่มเติมในชุดหนังสือชื่อ “กฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ” ได้ ซึ่งมีวางจำหน่ายในร้านหนังสือชั้นนำทั่วไปหรือในห้องสมุดทั่วไปได้

๒. ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

ในวัยเด็กของดร.อาจองนั้น เด็กชายอาจองชอบชกต่อย แต่ไม่สนใจเรียนทำให้ผลการเรียนไม่ดี กลายเป็นที่หนักอกหนักใจของคุณครูและผู้ปกครอง กลายเป็นตัวปัญหาของเพื่อน ๆ พูดง่าย ๆ ว่า ชกต่อยเป็นที่หนึ่ง แต่การเรียนเป็นที่โหล่

ต่อมาในช่วงวัยรุ่นขณะที่ต้องย้ายตามพ่อไปประเทศอังกฤษ เขามีโอกาสได้ไปโรงเรียนประจำที่ต้องพักอยู่ที่หอนอนซึ่งอยู่ในบริเวณเดียวกันกับอาคารเรียน ตกดึกของวันหนึ่ง จู่ ๆ ก็มีเสียงเตือนดัง ๆ มาว่า "อาจองทำไมถึงทำอย่างนี้ ๆๆ" เสียงนั้นปลุกเขาให้ลุกขึ้นมาตามหาต้นเสียง แต่ก็ไม่เจอ แม้จะนอนรวมกัน แต่ดูเหมือนเพื่อน ๆ จะไม่มีใครได้ยินและไม่ได้เป็นคนแกล้งทำ

เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กันถึง ๓ คืน ส่งผลให้เขาต้องไปหาคำตอบใน โบสถ์คริสต์ แต่แล้วเมื่อยังไม่หายสงสัย เขาก็เลยไปหาในห้องสมุด ด้วยบุญที่เคยสร้างมาอดีตทำให้เขาได้เจอหนังสือที่ว่าด้วยการนั่งสมาธิ เขาจึงได้ฝึกเป็นประจำวันละกี่นาทีในช่วงแรก ๆ

ด้วยการฝึกเป็นประจำส่งผลให้นายอาจองในตอนนั้นใจเย็นลง ไม่มีเรื่องชกต่อย มีสติสมาธิในการเรียนมากขึ้นและการเป็นคนรักเรียน ผลการเรียนในแต่ละวิชาก็เป็นที่ ๑ ของชั้นเรื่อยมา

กล่าวโดยง่ายได้ว่า ชีวิตของเขาดีขึ้นเมื่อเริ่มฝึกสมาธิ ภายหลังก็ได้เรียนสำเร็จระดับปริญญาเอกและกลายเป็นบุคคลกรที่มีคุณค่าในด้านการศึกษาและการศาสนาอย่างในปัจจุบันนี้ หลังจากผ่านการเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย นักวิจัยขององค์การนาซ่า นักการเมือง นักธุรกิจ เป็นต้นแล้ว ปัจจุบัน ดร.อาจองใช้ชีวิตส่วนใหญ่ในด้านการศึกษาโดยก่อตั้งโรงเรียนทางเลือกที่เน้นเรื่องอบรมบ่มเพาะคุณธรรมมากกว่าวิชาการชื่อโรงเรียนสัตยาไส จ.ลพบุรี สิ่งนั้นส่งผลให้เด็ก ๆ ของโรงเรียนแห่งนี้มีความรู้ที่ดีและมีคุณธรรมที่พร้อม

ผู้เขียนมีความเห็นว่า เสียงเตือนที่ได้ยินนั้นไม่ใช่ของใครอื่น แต่เป็นเสียงมิตรผู้หวังดีที่อยู่ในอีกมิติหนึ่ง ที่ไม่ต้องการให้นายอาจองถลำลึกไปกว่านี้อีกแล้ว

๓. หลวงพ่อสมภพ โชติปญฺโญ

หลวงพ่อสมภพ ท่านเป็นอดีตประธานสงฆ์วัดไตรสิกขาทลามลตาราม จ.สกลนคร แต่ในช่วงต้นของชีวิตท่านได้เกี่ยวข้องกับศาสนาคริสต์ กล่าวคือท่านสนใจศึกษาเรียนรู้เรื่องศาสนาต่าง ๆ และครั้งหนึ่งเมื่อต้องไปร่วมพิธีศีลล้างบาป ซึ่งเป็นจุดเริ่มของการยอมรับในศาสนคริสต์ กล่าวโดยง่ายก็คือการประกาศตนว่า ตนเองเป็นคริสเตียนแล้วนั่นเอง ในพิธีกรรมนั้นบาทหลวงจะต้องใช้น้ำในอ่างเพื่อชำระศีรษะของผู้เข้าร่วมพิธี แต่เมื่อบาทหลวงกำลังจะตักน้ำในภาชนะที่เดิมก็มีน้ำอยู่นั้น น้ำก็กลับเหือด

หายไปอย่างปริศนา เมื่อบาทหลวงเติมน้ำเข้าไปใหม่ น้ำก็หายไปอีก เป็นอย่างนี้ถึงสามครั้งสามครั้ง นั่นทำให้นายสมภพเริ่มเอ๊ะใจ แล้วตัดสินไม่ร่วมพิธีกรรมนั้นต่อ

ด้วยเหตุผลนั้นส่วนหนึ่ง อีกส่วนก็ด้วยความที่ท่านคนช่างสงสัยไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ ชอบจะพิสูจน์ ท่านจึงได้ตระหนักภายหลังว่า ไม่มีศาสนาใดที่ไม่ได้บังคับให้เชื่อโดยไม่สงสัยและสอนให้ผู้คนพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดเหมือนศาสนาพุทธ ท่านจึงหันมาศึกษาและปฏิบัติธรรมตามหลักคำตอบในทางพระพุทธศาสนา ทำให้ท่านได้สร้างคุณูปการแก่พระศาสนาอย่างที่ทราบกันดีในวงการศาสนานั้น

เรื่องราวที่ปรากฏที่ทำให้ท่านหันหลังให้กับศาสนาคริสต์ ผู้เขียนเห็นว่า เป็นฝีมือของมิตรท่านที่อยู่ต่างมิติอีกเช่นกัน

จากเรื่องราวต่าง ๆ เหล่านั้นผู้อ่านคงสังเกตเห็นแล้วว่า การมีมิตรดีนั้นมีผลดีต่อชีวิตเราไม่น้อย และ**การจะสร้างมิตรดีได้นั้น พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า เราจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องทำสิ่งที่ดีและชักชวนคนอื่นทำดีด้วย** เรื่องนี้เห็นได้ชัดจากประวัติของพระกุมารกัสสปะ พระพาหิยะ ที่ในอดีตชาติท่านทั้งสองปฏิบัติธรรมร่วมกันกับพระอีก ๓ รูปบนภูเขาแห่งหนึ่งอย่างเด็ดเดี่ยว โดยเอาชีวิตเข้าแลก

ผลของการปฏิบัติธรรมครั้งนั้น พระที่เป็นประธานก็ได้บรรลุอรหันต์ ภายหลังก็เข้าสู่พระนิพพาน ส่วนรูปที่มีอายุพรรษารองลงมาก็ได้

บรรลุอนาคามี เมื่อมรณภาพแล้วท่านก็ถือกำเนิดเป็นพระพรหม ส่วน ๓ รูปที่เหลือก็เวียนว่ายตายเกิดไปตามวิสัยปุถุชน ในชาติสุดท้ายนี้

เมื่อพระพรหมตนนั้นได้เห็นว่า พระกุมารกัสสปะยังไม่อาจจะบรรลุธรรมขั้นสูงได้ จึงลงมาให้แนวทางการปฏิบัติโดยยกตัวอย่างเป็นเชิงอุปมาให้ฟัง ส่งผลให้ท่านพระกุมารกัปปสะได้บรรลุอรหันต์ในเวลาต่อมา ส่วนพระพาหิยะผู้ที่หลงผิด คิดไปว่าตนเองเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านก็ได้รับการเตือนสติและคำแนะนำจากพระพรหมตนนั้นให้กลับตัวแล้วมุ่งหน้าไปเฝ้าฟังธรรมจากพระพุทธองค์โดยเร็ว คือภายในคืนที่ได้เจอพระพรหมนั้นเลย นั่นเป็นผลทำให้ท่านบรรลุอรหันต์ด้วยการฟังธรรมะสั้น ๆ จากพระพุทธองค์โดยยังไม่ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุด้วยซ้ำไป ส่วนเรื่องราวของพระองค์รูปสุดท้ายก็เป็นทำนองเดียวกัน ในที่นี้จะไม่ขอกล่าวถึง



เหตุผลของคนดี โดย เกียรติโสภณ



น.ส.วราภรณ์ นามปัญญา เอเชีย LDH13
"ที่ทำดีก็เพราะการทำดีทำให้เราได้รับสิ่งดี ๆ ค่ะ"

บทที่ ๕ ประเมินตนเองอยู่เสมอ ๆ

ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้อยู่รอดไปวันหนึ่ง ๆ เท่านั้นโดยไม่ได้ประเมินตนเองว่า ตอนนี้ตนเองอยู่ระดับไหนของการพัฒนา นั่นย่อมจะทำให้เราพลาดได้ง่าย เหมือนเด็กนักเรียนที่ตั้งหน้าตั้งตาเรียน โดยไม่ทำแบบฝึกหัดหรือข้อสอบเลย เขาย่อมไม่รู้ว่า ที่เรียนไปนั้นตนเองเรียนรู้ได้กี่ส่วน มีส่วนใดบ้างที่ต้องเรียนเสริมไปอีก

การหมั่นประเมินตนเองเสมอ ๆ ทำให้เราไม่ประมาทในการใช้ชีวิต ทั้งนี้เพราะพระองค์ตรัสสอนให้เราชาวพุทธว่า อย่าได้ประมาทในวัย ในการมีร่างกายที่แข็งแรง ในชีวิต ในการศึกษา ในธรรมะและในการต้อนรับ ไม่คิดไปว่า ตอนนี้เรายังเด็กอยู่ ยังแข็งแรง ยังมีชีวิตอยู่หรือยังมีเวลาอยู่อีกมาก ไม่จำเป็นต้องพัฒนาตนเองก็ได้ รออีกหน่อยก็ได้ อย่างนี้เป็นต้น

หากมองในแง่หนึ่งการได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นโอกาสให้เราได้ศึกษา ได้เรียนรู้และได้พัฒนาตนเอง โดยเราอาจจะเปรียบเทียบการเกิดมาแต่ละภพชาติว่า เป็นเสมือนการได้มีโอกาสได้เข้าศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่งอันเป็นโรงเรียนที่ยิ่งใหญ่ เราสามารถจะศึกษาได้ทุก ๆ วิชา ทั้งวิชาที่ดีงามและชั่วร้าย

โอกาสในการเข้าศึกษา ณ ที่นี้ไม่ได้มาโดยบังเอิญ แต่เกิดจากการเพียรพยายามมาหลายภพชาติ ต้องผ่านการทดสอบที่เคี่ยวกรำ ความทุกข์

ความลำบากแสนสาหัส และการยั่วยวนจากความสุขสบาย ความเพลิดเพลินประการต่างๆ

เมื่อใดที่เรารับได้กับความทุกข์ยากจนถึงระดับหนึ่งแล้วเริ่มตระหนักว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นผลจากพฤติกรรมชั่วของเราเอง โอกาสแห่งการแก้ตัวย่อมเกิดขึ้น

เมื่อเราเริ่มตระหนักว่า ความสุขประการต่างๆ นั้นเกิดจากพฤติกรรมที่ดีงามของตนนั่นเอง โอกาสแห่งการแสวงหาความดีงามยิ่งขึ้นไปย่อมเกิดขึ้น พร้อมกันนั้นประตูของโรงเรียนก็จะเปิดกว้างรอรับให้เข้าศึกษาได้

ในการศึกษาในโรงเรียนแห่งนี้ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเลือกวิชาใดก็ได้เท่าที่ตนเองสนใจหรือจะเรียนแต่ละวิชาแค่ไหนก็ได้ ในขณะเรียนจะทุ่มเทมากน้อยเพียงไรก็ตามที แต่วิชาหนึ่งซึ่งเป็นวิชาบังคับที่ทุกคนต้องศึกษาและสอบให้ผ่านด้วย นั่นก็คือ วิชาชีวิต

วิชาชีวิตเป็นวิชาที่ทุกคนต้องเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งเต็มใจและไม่เต็มใจ ทั้งพร้อมหรือไม่พร้อมและทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัวว่า กำลังศึกษาวิชานี้อยู่

การศึกษาวิชาชีวิตนั้น เริ่มต้นตั้งแต่เมื่อเราถือกำเนิดมายังโลกนี้และจะสิ้นสุดก็ต่อเมื่อเราได้สอบได้คะแนน ๑๐๐ คะแนนเต็ม หากคะแนน

ที่ได้ยังไม่เต็มร้อย เขาก็ต้องกลับมาศึกษาอีกในโลกนี้ เว้นแต่ว่า คะแนนที่ได้นั้นเฉียดร้อยเต็มที เราอาจจะไปศึกษาในโรงเรียนอื่นต่อได้โดยไม่ต้องกลับเข้ามายังโรงเรียนแห่งนี้อีก ซึ่งสิ่งที่จะพิสูจน์ได้ว่า เรานั้นได้คะแนนในวิชานี้ครบบริบูรณ์หรือไม่นั้น ได้แก่

๑. มองเห็นสรรพสิ่งตามที่เป็นจริงว่า ล้วนแต่เป็นสภาพที่ไม่เที่ยงแท้ มีการแปรผันไปตลอดเวลา

๒. มองเห็นสรรพสิ่งตามที่เป็นจริงว่า ทนได้ยากที่จะให้คงอยู่ในสภาพเดิม

๓. มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงว่า ล้วนแล้วแต่ไม่มีสภาพที่คงทนถาวร มีสภาพที่ตั้งอยู่เพียงชั่วขณะเท่านั้น

๔. ปล่อยวางความยึดถือในชีวิต ไม่ยึดถือในความเป็นตัวเป็นตน

๕. หมดสิ้นความชั่วทางใจ พร้อมกันนั้นก็มีความดีอย่างสมบูรณ์ในใจ

๖. หมดสิ้นความทุกข์ทางใจอย่างสิ้นเชิงและมีความสุขอันเกิดจากจิตที่บริสุทธิ์ที่แท้จริง

เมื่อจิตใจของเราได้เข้าถึงระดับทั้ง ๖ ประการนี้แล้ว ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้สอบผ่านในรายวิชาชีวิตในระดับ ๑๐๐ คะแนนเต็ม

ส่วนวิธีการที่ทุกคนต้องใช้ในการศึกษาบทเรียนต่างๆ นั้นพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ใน โอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่เหมาะสมเพราะเป็นไปเพื่อสภาพแห่งจิตใจทั้ง ๖ ประการข้างต้นนั้น ได้แก่

๑. วิธีการละวางความชั่วร้ายทางกาย วาจา ใจ

๒. วิธีการสร้างสรรค์ความดีงามทางกาย วาจา ใจ

๓. วิธีการชำระจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์หมดจด

อนึ่ง บทเรียนหนึ่งที่เราต้องศึกษาในรายวิชาชีวิตนี้ ก็คือบทเรียนที่ว่าด้วยความตาย อันเป็นบทเรียนที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้หมั่นระลึกถึงเป็นประจำ เพราะจะมีผลทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นมีจิตใจที่สงบ ไม่หวาดกลัวต่อความตาย ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่ออยู่ในภาวะใกล้ต่อความตายย่อมสามารถประคองสติไว้ได้ดี ตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติภูมิและปัจจัยส่วนหนึ่งที่สำคัญที่สุดต่อการบรรลุธรรมในขั้นสูงขึ้นไป



คุณวิลัย ขันสีทา อุบาสิกาผู้นิยมการใส่บาตรและถวายสังฆทานแห่งวัดภาษี

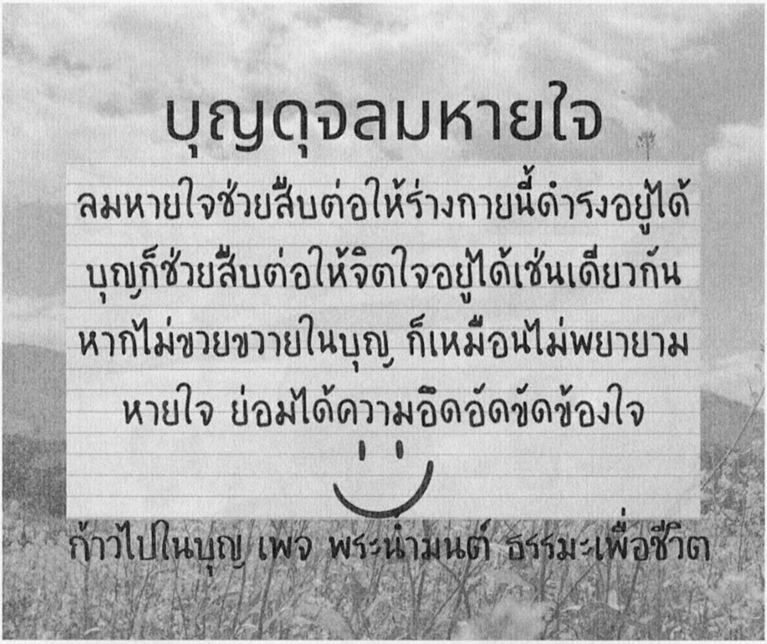
"ที่ทำดีบ่อย ๆ ก็เพราะเวลาที่เราได้ทำแล้วมีความสุขขึ้นมาทันที

อย่างเช่นได้ทำบุญใส่บาตรไหว้พระสวดมนต์

หรือว่าได้แบ่งปันสิ่งของช่วยเหลือคนอื่น

พอเรานึกถึงความดีที่เราทำมาจะทำให้มีความสุขขึ้นมาทันที

และอีกอย่างเรายังมีโอกาสได้ทำความดีในวันที่เรายังมีชีวิตอยู่ค่ะ


บุญดุจลมหายใจ
ลมหายใจช่วยสืบต่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้
บุญก็ช่วยสืบต่อให้จิตใจอยู่ได้เช่นเดียวกัน
หากไม่ขวยขวายในบุญ ก็เหมือนไม่พยายาม
หายใจ ย่อมได้ความอึดอัดขัดข้องใจ
ก้าวไปในบุญ เพจ พระนำมนต์ ธรรมะเพื่อชีวิต

บทที่ ๑๐ การพิจารณาให้เป็น

ในการใช้ชีวิตนั้น เราจำเป็นต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ มากมาย นอกจากเราควรจะมีมิตรที่ดีคอยแนะนำแล้ว เราก็ควรคิดพิจารณาให้เป็นด้วย กล่าวคือ รู้วิธีคิดที่หลากหลายและเลือกใช้วิธีคิดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในพระพุทธศาสนานั้นท่านแนะนำไว้หลากหลายประการด้วยกัน ได้แก่

๑. วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุผล คือเป็นการมองไปที่สาเหตุที่แท้จริงของสถานการณ์นั้น ๆ เป็นการมองย้อนกลับไปยังที่ไปที่มาของสถานการณ์นั้น ๆ หรือสิ่งนั้น ๆ เพราะไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาเองโดยบังเอิญ ทุกสิ่งล้วนมีที่มาทั้งสิ้น ซึ่งวิธีการคิดแบบนี้เหมาะที่จะนำไปใช้ในกรณีที่เป็นการทดลองทำอะไรบางอย่างหรือการอภิปรายกลุ่ม

๒. วิธีคิดแบบแยกองค์ประกอบ คือเป็นการมองไปที่ว่า สถานการณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นจากองค์ประกอบอะไรบ้าง อะไรเป็นองค์ประกอบสำคัญ อะไรเป็นองค์ประกอบเสริม วิธีนี้เหมาะกับการค้นหาหรือคิดวิเคราะห์สถานการณ์

๓. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ คือการคิดวิเคราะห์ว่า สิ่งต่าง ๆ ล้วนไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้และไม่มีตัวตนที่ไม่แปรผัน วิธีการ

คิดอย่างนี้ช่วยให้ยอมรับความจริงต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น ทั้งยังช่วยในการวิพากษ์สถานการณ์ได้อย่างดี

๔. วิธีคิดแบบอริยสัจ คือการคิดสาวหาเหตุ เหมาะกับการใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ โดยเริ่มที่การกำหนดกรอบของปัญหาให้ชัด เตรียมการแก้ไขสาเหตุของปัญหา โดยมีเป้าหมายที่จะให้ปัญหานั้น ๆ หมดไปแล้วกำหนดแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมในการลงมือกำจัดสาเหตุของปัญหานั้น

๕. วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ เป็นการคิดไปตามหลักการ มุ่งหาความสัมพันธ์กับระหว่างหลักการกับจุดมุ่งหมายหรือวิธีการ จนรู้ชัดว่า ปัญหานั้น ๆ มีสภาพจริงเป็นอย่างไร แล้วจึงกำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีการจะไปให้ถึงแล้วจึงดำเนินการให้ลุล่วง วิธีคิดแบบนี้เหมาะสมกับเวลาเราต้องการหาวิธีการทำอะไรบางอย่างเป็นการคิดสังเคราะห์หรือคิดวางแผนอนาคต

๖. วิธีคิดแบบมองเห็นคุณ โทษและทางออก เป็นการคิดโดยมองความจริง ยอมรับความจริงตามสิ่งที่เป็นอยู่ เพื่อให้รู้คุณโทษ ข้อดีข้อเสียทุกด้าน แล้วจึงคิดหาทางออกของปัญหา เลือกหนทางที่ดีที่สุดของปัญหาในกรณีต่างๆ แล้วจึงนำไปปฏิบัติ วิธีคิดแบบนี้เหมาะที่จะใช้เลือกแนวทาง คิดเปรียบเทียบหรือคิดเพื่อจะวางกลยุทธ์ในการกิจกรรมต่าง ๆ

๗. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นการคิดที่สกัดหรือบรรเทาตัณหาของมนุษย์ โดยพิจารณาด้วย "สติ" และ "ปัญญา" แยกแยะ

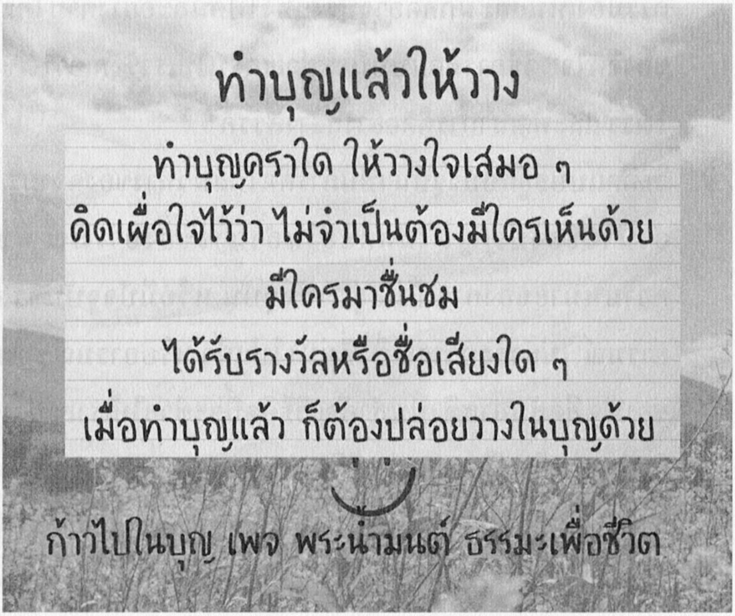
ให้ได้ว่าสิ่งนั้นๆ มี"คุณค่าแท้" หรือ "คุณค่าเทียม" วิธีการคิดแบบนี้เหมาะสมจะใช้ในการประเมินคุณค่าก่อนการตัดสินใจใช้สอยสิ่งต่าง ๆ หรือใช้ในการคิดลึกซึ้งหรือการคิดประยุกต์

๘. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นการคิดที่ใช้หลักการที่ว่า "บุคคลเมื่อประสบอารมณ์หรือรับรู้สิ่งใดก็ตาม แม้เป็นของอย่างเดียวกัน แต่การมองเห็นและนึกคิดอาจปรุงแต่งไปคนละอย่างตามโครงสร้างของจิตใจ" วิธีการคิดแบบนี้จะช่วยเสริมให้เรารู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และพัฒนาการคิดอย่างสร้างสรรค์

๙. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการคิดในแนวทางของความรู้ ภายใต้อำนาจของปัญญา ไม่ตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์ พิจารณาความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ ไม่อาลัยอาวรณ์สิ่งที่ผ่านไปแล้ว หรืออารมณ์ชอบใจ ไม่ชอบใจ ยึดสัมมาสติ เป็นสำคัญ วิธีคิดนี้จะช่วยให้เราละวางการยึดติดได้อย่างไร เป็นการอย่างมีวิจารณญาญ

๑๐. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท เป็นการคิดโดยการจำแนกแยกแยะให้ดี การมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละด้านของสิ่งนั้นๆ ครบทุกแง่มุม จะช่วยทำให้มองเห็นสถานการณ์อย่างรอบด้าน ทั้งกว้างขวางและลุ่มลึก ไม่ติดอยู่แค่บางมุมหรือเห็นอย่างคลุมเคลือ

เราควรฝึกคิดด้วยวิธีคิดประการต่าง ๆ ให้ชำนาญแล้วเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการ์ที่เกิดขึ้นและละขณะชีวิต



บทที่ ๑๑ วางเป็นได้เย็นใจ

ผู้อ่านเคยสงสัยไหมว่า "ถ้าเป็นคนดีแล้ว ทำไมจึงยังคงทุกข์ใจ" ถ้าสงสัยก็ลองวิเคราะห์ตามเนื้อหาในบทนี้ดู ทั้งนี้ การจะบอกว่า เป็นคนดีแล้วจะไม่ทุกข์ใจเลยนั้นย่อมเป็นไปได้ยาก ตราบใดยังมีกิเลสหรือความชั่วในใจอยู่ ตราบนั้นโอกาสแห่งความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น มีความชั่วเกิดขึ้นในใจมาก ก็ทุกข์มาก มีความชั่วเกิดขึ้นในใจน้อย ความทุกข์ก็จะน้อย **ส่วนคนที่จะไม่ทุกข์ใจเลยแม้ขณะเดียวนั้นมีเพียงบุคคลประเภทเดียวในโลก นั่นก็คือพระอรหันต์**

ดังนั้น เราอาจจะต้องพิจารณาว่า ทำอย่างไรเราจะเป็นคนดีโดยมีความทุกข์น้อยที่สุดหรือทำอย่างไรเราจะไม่ต้องทุกข์อีกเลย จุดสำคัญของเรื่องนี้เราก็ต้องวิเคราะห์ตามหลักอริยสัจที่กล่าวไปแล้วนั่นแหละว่า **ทุกข์ใจนั้นเกิดจากความชั่วในใจ ดังนั้น เราพึงลดละความชั่วที่เกิดในใจให้บ่อยและพยายามป้องกันมิให้เกิดซ้ำ**

ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ เมื่อเราทำความดีประการต่าง ๆ ก็อย่าได้ยึดติดถือมั่น กล่าวคือว่า ไม่ยึดติดทำนองว่า "ฉันดีกว่าใคร ๆ" "วิธีการของฉันดีแล้ว" "ฉันควรได้รับการปฏิบัติที่ดีจากผู้คน" ทั้งนี้เพราะหากเรายึดติดทำนองนั้น เราก็ทุกข์ใจไม่เว้นแต่ละวันเลย

เรื่องนี้เห็นได้ชัดจากพระพุทธพจน์ที่ว่า **ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราแสดงธรรมมีอุปมาด้วยแพ เพื่อต้องการสลัดออก ไม่ใช่เพื่อต้องการยึดถือฉันนั้นแล เธอทั้งหลายรู้ถึงธรรมมีอุปมาด้วยแพ ที่เราแสดงแล้วแก่ท่าน**

ทั้งหลาย พึงละแม้ซึ่งธรรมทั้งหลาย จะป่วยกล่าวไปไยถึงอธรรมเล่า ซึ่ง

อธิบายว่า เราทำความดีประการต่าง ๆ แล้ว ความดีงามอย่างนั้น ๆ ก็จบลงแล้ว อย่าหลงคิดไปว่า ตนเองเป็นคนดีเลิศกว่าใคร ๆ หรือหวังไปเองว่า ด้วยการทำดีอย่างนั้น ๆ ตนเองจะต้องได้อย่างใจปรารถนาทุกประการ จะต้องไม่ประสบกับความผิดหวังเลย ทั้งนี้เพราะแม้เราไม่หวังผลใด ๆ แต่ด้วยกฎแห่งกรรม ผลของกรรมดีนั้น ๆ ย่อมให้ผลอย่างแน่นอน ซึ่งจะได้ผลเร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่เหตุปัจจัยประกอบด้วย

ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อเราได้ผลดีจากการกระทำดี อาทิเช่น เราได้รับผลของการให้ทาน ๕ ประการตามที่พระองค์ตรัสสอนท่านสีหเสนาบดีแล้ว หรือได้รับผลของการรักษาศีล ๕ ประการตามที่ปรากฏในมหาปรินิพพานสูตรแล้ว แม้กระทั่งได้รับผลเป็นความสุขความสงบจากการเจริญสมาธิภาวนาแล้ว เราก็ไม่ควรจะยึดถือว่า นั่นเป็นเรื่องยอดเยี่ยมแล้ว ดีกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว การคิดแบบนั้นทางพระท่านเรียกว่า ความประมาท เราควรจะฝึกฝนตนเองยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงการละกิเลสอย่างสิ้นเชิง

เพื่อประกอบการทำความเข้าใจในเรื่องนี้ ผู้เขียนจะกล่าวถึงความบางตอนในพระสูตรนั้น ๆ ดังนี้

๑. ในสีหสูตรพระพุทธองค์แสดงอานิสงส์ของการให้ทานไว้ว่า การให้ทานนั้นมีผล ๕ ประการ ได้แก่

๑. ทำให้เป็นที่รักของผู้คนมากมาย

๒. คนดี ๆ ย่อมคบหาผู้ให้ทาน

๓. ชื่อเสียงที่ดีขจรขจายไป

๔. มีความมั่นใจในการใช้ชีวิต

๕.หลังจากตายไปแล้วย่อมเกิดในสุคติภพ

๒. มหาปรินิพพานสูตรพระพุทธองค์ตรัสถึงอานิสงส์ของการรักษาศีลว่า มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. ทำให้มั่งคั่งร่ำรวย

๒. มีชื่อเสียงขจรขจายไป

๓. ไปที่ใดก็มีความมั่นใจในการวางตัวหรือการสื่อสาร

๔. มีสติดีพร้อมในขณะใกล้ตาย

๕. เมื่อตายแล้วย่อมเกิดในสุคติภพ

๓. ในสมาธิสูตรพระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงว่า สมาธิภาวนานั้นมีอานิสงส์ ๔ ระดับด้วยกัน ได้แก่

๑. ช่วยให้มีความสุขใจจากสมาธิเกิดขึ้น

๒. ช่วยให้มีอำนาจจิตเกิดขึ้น

๓. ช่วยให้มีสติสัมปชัญญะดี ไม่พลาดพลั้งในการทำกิจต่าง ๆ

๔. ช่วยให้ละความชั่วออกจากจิตได้สิ้นเชิง



น.ส.จุฬารัตน์ นาลาดทา พี่ต้นเตย บัณฑิตครูอาสา รุ่นที่ ๑

"ที่เสียสละเพื่อน้อง ๆ ในชมรมเยาวชนสร้างชาติ

ก็เพราะเห็นว่า การให้มีความสุขยิ่งกว่าการได้รับเพียงฝ่ายเดียวค่ะ"

เหตุผลของคนดี